Lighthouse WEB EDITIONの使用方法

◎ ホテル／ウェブコード[2721] [2722]

◎日本料理／ウェブコード[95][96][97][98][1510][1511][1713][1714]

愛され続けて20年

健康と美容はパイウォーターで

バイオキッス・シャワー

お湯（水）の柔らかさを実感！
水道水の有害物質を取り除き
免疫力を高め肌に潤いや艶を
与えます。

Bio Kyss Shower $230
Pi Shower $135

ニキビ　乾燥肌　肌荒れ　アトピー　アレルギー性疾患　抜け毛

断面図

○水道水を浄化　○免疫力アップ　○抗酸化作用
○ミネラル放出　○遠赤外効果、マイナスイオン効果
○波動を持った磁気水にする

パイウォーター製水器

パイウォーター製水器は、水を浄化しさらにパイ化することにより、ハイレベルな水を実現。

- 重たいボトルウォーターを買う手間なく、経済的にもお得（1日につき$0.53-$1.58）。
- パイウォーターでお米を研いだり、野菜を茹でれば、よりおいしい出来上がりに！
- クラスターが小さく、生体水に近いパイウォーターが体の細胞へよりよく浸透。

AP560 $580
卓上用パイウォーター製水器

蛇口に切り替えバルブを接続するだけ。女性でも簡単に取り付けできます。いつでも新鮮なミネラルウォーターが飲用できます。

(W21xD11xH32cm)

AP550 $580
アンダーシンク用パイウォーター製水器

シンクの下に設置することにより、キッチンのスペースを確保。流量も良いのでお料理にもたっぷりの水が使えます。

(W21xD11xH32cm)

AP3000
家全体、または業務用

自動バックウォッシュ方式で、ご家庭では5～7年間、メンテナンスの必要がありません。特に洗濯物が抜群にきれいになるのがうれしい。

AP620
レストラン用

厨房内にある水道管に設置することにより、料理に適したハイレベルな水を供給。

必要に応じて、多種製水器を揃えています。

娘のひどいアトピーも完治！本当に感謝しています

娘がひどいアトピーで色々試しても効果がなく、基本に返ってみようと思いバイオキッスシャワーを購入。最初使用して、私と主人はお湯の柔らかさにびっくり。娘は使用して2週間肌荒れが酷くなりましたが、購入した時に、アレルギー体質の人は体質改善のため、初め少し症状が悪化するからと聞いていたので、自分を励まし娘をお湯に入れてあげました。使用して1カ月位で肌に健康な部分が増えてきて、3カ月後にはまったくの健康肌になりました。時々食べ物や疲れからか湿疹がでても、お風呂の時にぴちゃぴちゃ洗っていたら、3日もあれば湿疹は跡形もなくなります。酷かったアトピーが完治して、本当に感謝しています。（NY在住 1才女児のお母さんから）

パイウォーター社の商品

Dr.π Energy Mega 百醒元(ほいせいげん) $120(5本入り)

Dr.πの塩 800g $9.50

PC Body Shampoo 12floz(355ml) $9.60
PC Body Lotion 8floz(236ml) $8.60

Dr.πクレイマスク 283g $45 (フェイス50回分)　小物プレゼント

料理のプロからも厚い信頼！

厨房の臭いも減り、ブロッコリーなどの野菜が鮮やかに茹で上がります。麺にはコシがでます。お客様からもお水やお茶が美味しいと大好評！（AP3000使用レストランオーナー）

LA近郊 パイウォーター製水器使用レストラン（ABC順）

AGURA RESTAURANT	310-289-1940	のぞみ	310-320-5511
Beach City Baked Donuts	310-303-3159	オロチョンラーメン	213-617-1766
Bonjour	310-323-1468	楽（RAKU） W.LA	310-478-3090
Bread House Little Crescent	626-289-7312	楽（RAKU PLUS）小東京	213-625-1751
Café La Bohèm	323-848-2360	櫻レストラン	714-639-9789
Café Take 5	213-621-3004	讃美レストラン	562-869-1171
California Shabu Shabu (Costa Mesa)	714-540-1888	さぬきの里	310-324-9184
California Shabu Shabu (Fountain Valley)	714-963-8844	佐々舟	310-820-3596
Casa De Tree	310-559-8183	Shima Restaurant	310-314-0882
Club Celeb	310-715-2887	新撰組 （博多ラーメン）	310-329-1335
Daikokuya Monterey Park	626-570-1930	（焼鳥）	310-715-1588
Ebisu Japanese	213-613-1644	（居酒屋）	714-962-8952
Fun Sushi MOMO	714-525-8974	Shin Okinawa Izakaya	310-618-8357
Gomen	714-761-8007	Shin Yakitori Dining	310-378-1019
権八	310-659-8887	Sushi Chitose	310-316-6268
権八(Miyako Hybrid Hotel 内)	310-320-6700	鮨 一番館	818-883-8288
八	310-473-9603	SUSHI KAREN	310-202-0855
Hiko Sushi	310-473-7688	Sushi 健	310-378-9595
House of Shabu Shabu	949-654-8589	Sushi Spot Restaurant	818-345-8651
IKKO	310-371-7197	Sushi Sushi	310-277-1165
IL CHIANTI	310-325-5000	Sushi Tashiro	310-547-4597
居酒屋割烹えちぜん	714-828-2155	鮨ゆづ	818-763-8355
いざ宵	213-613-9554	Sushi Zo	310-842-3977
Kaizuka	310-253-5038	鈴まる	714-665-1300
Kanpai Sushi	310-338-7223	Tamon	213-617-7839
割烹シーフード	310-782-0530	The Boiler	909-597-9098
喜多やま	949-725-0777	寅福	310-470-0014
串ゆう	818-609-9050	鳥松	310-538-5764
鮪屋	714-524-9003	Tri-Wave Premium Frozen Yoghurt	310-374-0481
まんぷく コスタメサ	714-708-3290	魚幸	949-837-7231
まんぷく W. L.A.	310-473-0580	Urasawa	310-247-8939
三喜レストラン	714-898-2156	Wa Restaurant	310-854-7285
夢舎	310-787-7344	Yabu Restaurant	310-854-0400
Nagisa	949-673-3933	Yabu Soba	310-473-9757

他、多数のレストランに愛用していただいております。

Pi Water, Inc.

Pi Water Costa Mesa店の WEBがリニューアル!! www.pi-water.com　お得情報がたくさん。ぜひご覧ください！

販売店
Pi Water Costa Mesa
TEL: 714-557-2424 / FAX: 714-557-4300
3301 S. Harbor Blvd. Suite 103
Santa Ana, CA 92704
OPEN 9:00A.M.-6:00P.M. Closed on Sat & Sun
E-Mail: contact@pi-water.com
www.pi-water.com

Us Forum Inc.

取扱店
Cafe Take5 Little Tokyo
お問い合わせはトーランス店 TEL: 310-328-9800
328 E. 1st St.
Los Angeles, CA 90012（ミヤコホテル内1F）
OPEN DAILY 7:00A.M.-10:00P.M.

販売代理店
Pi Water Torrance
TEL: 310-328-9800 / FAX: 310-328-7980
1757 W. Carson St. Unit B
Torrance, CA 90501（イーストゲートプラザ内）
OPEN 10:00A.M.-6:00P.M. Closed on Sun
E-Mail: info@piwaterstore.com
www.piwaterstore.com

◎歯科／ウェブコード[538][539]
米国での歯科治療20周年記念
口もとの美のスペシャリストによる
ホワイトニングとクリーニング
5～8月
期間限定キャンペーン
実施中
「ライトハウスを見た」と
お伝えください
通常$600
$250
諸費用を全て含みます
おふたりで 通常$1200
$450（おひとり$225）
※16歳未満のお子様や妊娠中あるいは授乳中の女性にはお勧めできません。
before
after
白く美しい歯を実現します
欧米人の歯の色に比べて黄色みが強い日本人の歯。ホワイトニングを試してみませんか。歯の表面に漂白剤を塗り、歯についた色素を分解し白くする方法です。過酸化水素を主成分とした薬剤ですが、歯や歯肉には害を与えないものを使用しております。
インプラントロジストのドクター伊藤が、
カウンセリングから治療まで全て日本語で行います。
※他のドクターやオフィスに紹介されて
行くような事はありません
20年の歯科治療経験を持つドクター伊藤は、在米日本人で初めてのインプラントロジストとして、日本インプラント学会、歯科大学で多数の招待講演。最新のレーザー治療、顕微鏡診療（Micro Surgery）や患者さんも治療内容を確認できるOAシステムなどを取り入れた最先端歯科治療を行っている。清潔で心地良い空間で、ひとりひとりに合った治療を受けられ、クリニックはモダンなインテリアで、かつ安心して通えるアットホームな雰囲気。カウンセリングから治療まですべて日本語で対応。
歯科医師 伊藤卿
モダンなインテリアと最新テクノロジー
清潔で心地よい空間で、おひとりおひとりに合わせた治療をゆったりと受けていただけます。
最新OAシステムと大きなモニターで治療について丁寧に説明いたします。
診療内容 審美歯科、インプラント専門
●歯槽膿漏 ●一般歯科 ●口腔外科 ●レーザー歯科 ●麻酔科 ●歯列矯正 ●顕微鏡診療 ●Invisalign®矯正 invisalign ●Lumineers®
Los Angeles / Little Tokyo
HONDA PLAZA DENTAL CLINIC
TEL: (213)687-3895
診療日 月（隔週）、火、木、土（毎月第4土曜日）
400 East 2nd St. Suite 207
Los Angeles, CA 90012（ホンダプラザ 2F）
Orange County / Costa Mesa
THE LOFT DENTAL STUDIO
TEL: (714)549-7030
診療日 月・水・金 ／ 土（予約のみ）
3151 Airway Ave. Suite F-103
Costa Mesa, CA 92626
お気軽にご相談ください
・便利な支払いプランもございます
お気軽にご相談ください
・各種クレジットカード取り扱いあり
www.itohdds.com

VISA

◎旅行代理店／ウェブコード[254][255][256][258]
HIS創業30周年記念
H.I.S.
30th anniversary
ツアーもHISにお任せ
HISおすすめの旅
New York
ニューヨークらしさを体験!!
ニューヨーク2泊3日
ホテルデビュール指定
$173~
＊1、＊2
(小規模なホテルでアットホームな雰囲気)
ミッドタウンの中心地！
ニューヨーク2泊3日
ヒルトンホテル滞在
$250~
＊1、＊2
(HISラウンジあり)
立地と価格重視ならここ！！
ニューヨーク2泊3日
立地抜群!
ペンシルベニアホテル滞在
$188~
＊1、＊2
(マディソンスクエアガーデンの目の前)
夏休みスペシャル！　お子様無料
ニューヨーク2泊3日
デラックスホテル滞在
$294~
＊1、＊2
(市内観光付)
霧の乙女号運行中！
ニューヨーク発着
ナイアガラ1日観光
$398~
(霧の乙女号運行中)
初めての方におすすめ！
主要観光名所を完全網羅！
ニューヨーク市内観光
$70~
お子様半額！
お手ごろ価格の新ツアー
ニューヨーク必見3大夜景を制覇
ニューヨーク3大夜景ツアー
$48~
(ニューヨーク夜景いいとこ取りツアー)
古都ボストンへ行こう！
ニューヨーク発
バスで行くボストン観光
$99~
60日前予約の特別価格！！
＊1）現地までの航空券代金は含まれません。別途ご購入ください。＊2）ホテルのみのプランです。空港＝ホテル間の送迎は含まれません。
料金は予告無しに変更になる場合がございます。ご了承ください。詳細はwebサイトをご確認ください。
http://vacationpack.his-usa.com
近郊ツアーもHISにお任せ！
詳細はHISまでお問合せください。
灼熱の谷デスバレー＆世界遺産ヨセミテ観光2泊3日
夏しか行けない場所を巡る限定のスペシャルツアー
4名様から催行
ロサンゼルス発着
$698
ラキンタリゾート滞在1泊2日
リゾート地・パームスプリングスでゴルフ無制限プレーつき!
$99~
アメリカ大西部をたっぷり大周遊！ グランドサークル3泊4日
国立公園パスポートプレゼント付き
ロサンゼルスから7/2出発
H.I.S.日本語ガイド同行
$698
~鉄道の旅~グランドキャニオン2泊3日
アムトラックで巡る情緒豊かな寝台特急の旅
$398~
夏休みの日本里帰り
格安航空券
好評発売中!
赤ちゃん連れ、お子様を連れての日本里帰りはHISにて!!
初めて赤ちゃんを連れて帰られる方、HISにお任せください！
ビジネスクラス、ファーストクラス、団体旅行も承ります！
もっと世界を楽しもう
H.I.S.
Love, Peace, TRAVEL
~H.I.S.は世界中に 380店舗以上! 皆様に旅の安心をお届け致します~
LITTLE TOKYO 213-613-0943
COSTA MESA 714-668-1175
SOUTH BAY 310-630-0555
WEST LA 310-575-4544
SAN DIEGO 858-565-0808

OCSの国際宅配便
日本行きの荷物、ご帰国、引越ならおまかせください。
ロサンゼルスから日本へ、どこよりも安く、速く、確実にお届けします。
★米国内14支店 ★世界各国に250支店 ★日本人スタッフによる親切丁寧なサービス！
手続き簡単！ 詰め放題でお得な日本向け！
ジャパンパック
★郵便小包より安い！ ★航空便だから速い！（5～10日でお届け）
1番大きな BOX3 (17"x 11.5"x 8.5") $75
たっぷり入るBOX2 (14"x 10"x 8") $60
小物に便利なBOX1 (12"x 9"x 5.5") $45
お得なBOX S (12"x 9"x 3") $30
大好評！
取扱代理店募集中
※ 沖縄・離島宛は別途追加料金が発生いたします。発送ご希望の場合はOCSまでお問い合わせください。
※ ジャパンパック取扱店については、OCSロサンゼルス支店にお問い合わせください。
※ 必ず梱包済みの宅配物をお持ちください。
ワインパック
ワイン専用ボックスにて安全発送!!
★日本のご家族・お友達へのギフトに
★企業・クライアントへの商用ギフトに
日本向け限定
1本入り $39
6本入り $89
2本入り $49
12本入り $119
3本入り $59
＊酒税・消費税が別途かかります。
送り方カンタン
① OCSへ問合せ
② 専用フォーム・書類配達
③ 集荷・発送
OCSパック
サーフボードパック $199～ ・Sサイズパック（ショート1本フィン付)$199～ ・Lサイズパック（ロング1本 or ショート2本)$279～
ゴルフパック $99～ ・フルセット、バッグごと送れます
※配達エリアにより多少料金が異なります。詳しくはお問合せください
他社と比べてください!! 航空便で しかも断然安い!!
ムービングパック
速い…… 通常、船便による引越サービスは1カ月以上かかりますが、OCSのムービングパックなら約1週間で配送!
便利…… 1箱からご利用可能！
安い…… 比べてください、驚きのお値段！
OCSならではの特典がいろいろ!!
★ 引越用の箱を無料デリバリー＆ピックアップ
※1箱5ドルのデポジットがかかります。
★ 倉庫での保管も1カ月まで無料
※日本の住所が決まるまで、お荷物をOCSの倉庫でお預かりします。1カ月以降は1日あたり5ドルかかります（土・日含む)。
ボックスサイズは 20×11×14in。20箱でこれくらいです。
5箱サービス $299 ＋燃油費
10箱サービス $499 ＋燃油費
※5箱サービスの料金は、合計が130lbsまでで、配達先が関東圏の場合。
※10箱サービスの料金は、合計が260lbsまでで、配達先が関東圏の場合。
※規定の重量をオーバーした場合は1lbsあたり＄2の追加料金がかかります。
※燃油費は毎月変動します。
引越しと一緒でさらにお得!
MOVING 5箱(130lbs) ＋サーフボード $449～
MOVING 5箱(130lbs) ＋ワイン $329～
MOVING 5箱(130lbs) ＋ゴルフセット $379～
カスタマイズシッピング バイヤーズ・エクスプレス
日本から買い付けにいらっしゃる、
バイヤーさんに強い味方の新サービスです。
広い作業スペースでラクラク梱包!
使用例:
買付け → OCSへ持ち込み 梱包、一時保管（梱包資材のピックアップも可能） → 手ぶらで買付け → OCSへ持ち込み 梱包、発送手配（梱包資材のピックアップも可能） → 通関・配達
★エクスプレス・クーリエでおなじみのOCSだから安心
★直行便なので安全・確実・迅速
★日本語対応で安心
★発送まで一時保管も可能なので、手ぶらで買付けにいくことが可能
★LAX空港そばのオフィスなのでご帰国前に持ち込み可能
★ご要望に合わせてカスタマイズシッピング
★日本ご到着後もOCS成田・東京・名古屋・大阪にてサポート
各種梱包資材を揃えてご来店をお待ちしております。（お問合せはレイ・ワタナベ・レイコ・タクラまで日本語でお気軽にどうぞ）
OCS
OVERSEAS COURIER SERVICE
日本への引越、宅配便なら、
1-888-SHIP OCS
7447 627
Los Angeles Office : 11100 Hindry Ave., Los Angeles, CA 90045
Tel:310-417-0650 Fax:310-417-0648 Mon~Fri:9am~6pm インターネットで配達確認ができます。
www.ocsworld.com お荷物の状況確認 www.shipocs.com 引越 www.ocsmoving.com
LAX
111th. St.
Aviation Blvd.
Hindry Ave.
La Cienega Blvd.
405
105
Imperial Hwy
Nash St.
Douglas St.
Mariposa Ave.

Lighthouse
SUMMER 2010

Published by Takuyo Corporation
2958 Columbia St., Torrance, CA 90503
Phone: 310-782-1260　Fax: 310-782-1299
E-mail:lighthouse@us-lighthouse.com

Lighthouse San Diego Office(新オフィス)
3750 Convoy St. #202, San Diego, CA 92111
Phone: 858-496-0847　Fax: 858-496-0845
E-mail: sd@us-lighthouse.com
※2010年7月に移転予定

オレンジ郡(サンタ・アナ)における 領事出張サービスの開催

在ロサンゼルス日本国総領事館からのお知らせ

オレンジ郡（サンタ・アナ）において領事出張サービスを行いますので、皆様お誘い合わせのうえ是非ご利用下さい。

【ご注意】 なお今年の出張サービスから、セキュリティー上の理由により、手数料については、マネーオーダー及びキャッシャーズチェック（宛先: Consulate-General of Japan）のいずれかによる支払いのみ受け付けることとなります（現金での支払いは出来ませんので、ご注意下さい。）

開催日時: 第1回目(ただし、旅券・証明は申請受付のみ)
平成22年（2010年） 6月12日（土） 午前8時～午後1時
第2回目(ただし、旅券・証明は交付のみ)
平成22年（2010年） 6月26日（土） 午前8時～午後1時
※ 第2回目は、旅券・証明の申請はお受け付けできませんのでお気を付け下さい。

開催場所: Double Tree Club Hotel Orange County Airport
7 Hutton Centre Dr., Santa Ana, CA 92707 (Tel.714-751-2400)
※当ホテルの近辺にDouble Tree Hotel Santa Ana/Orange County Airportがありますので、お間違いのないようご注意下さい。

取扱事務:
1）旅券
2）諸証明(ただし、在留・署名・出生・婚姻・離婚・死亡証明のみ)
3）在外選挙人登録申請受理
4）在留届提出受理
5）Eメール配信サービス登録受理
6）領事事務関係相談
※戸籍関係届出(婚姻届、出生届等)は取り扱いません(郵送可能)。

旅　券

必要書類

① 申請書1通
当日会場にあります。郵送による取り寄せを希望する場合には、事前に総領事館に電話でご照会下さい。

② 写真 1 枚
ー6ケ月以内に撮影したもの。
ー頭頂部からあごまでの長さが 3.4 cm±0.2 cm で、外枠サイズが縦4.5cm、横 3.5cm 以上のもの(写真は切らずにお持ち下さい)。
ー無背景のもの。スクールピクチャーは不可。
ーデジタルカメラで撮影されたものは受け付けられない場合があります。

③ 現在所持している旅券

④ 戸籍謄(抄)本（6ケ月以内に発行されたもの)
ただし、次に該当する方は不要です。
—現在所持する旅券が有効期間内で、
—本籍、氏名に変更がない方(ただし、当館において戸籍の確認が必要と判断する場合は、申請日前6ケ月以内に発行された戸籍謄(抄)本を1通提出して頂くこともあります。)

⑤ 現住所を確認できるもの(運転免許証、又は郵便物等)

⑥ 永住者の方はグリーンカード

⑦ 重国籍者の方は有効な外国旅券又は英文出生証明書

手数料

旅券交付時(6月26日)にマネーオーダー、キャッシャーズチェック(宛先：Consulate-General of Japan)のみのいずれかによる支払いが必要です。現金及びパーソナルチェックやクレジットカードでのお支払いはできませんので、あらかじめご注意下さい。

10年旅券：170.00ドル
5年旅券：117.00ドル
12歳未満5年旅券： 64.00ドル

その他

- 旅券の切り替え(更新)は、有効期限の1年前から可能です(非IC旅券からIC旅券への切り替えは、有効期限が1年以上あっても申請できます)。
- 20歳未満の方は、5年旅券のみの申請となり、10年旅券の申請はできません。
- 旅券の申請(6月12日)は、代理申請が可能ですが、申請書には本人の署名が必要です。
- 旅券の交付(6月26日)は、必ずご本人がお越し下さい。
- 戸籍謄(抄)本が不要の場合でも、申請書に「本籍」、「日本国内の緊急連絡先」を記入していただきますので、事前に確認しておいて下さい。

諸証明(ただし、在留・署名・出生・婚姻・離婚・死亡証明のみ)

必要書類

①申請書1通
当日会場にありますので、記入見本を参照の上ご記入下さい。

②申請書以外の書類は、証明の種類により異なりますので、必ず事前に総領事館に電話でご照会下さい。

手数料

(6月12日の申請時にマネーオーダー、キャッシャーズチェック(宛先:Consulate-General of Japan)をご用意下さい。)

在留・出生・婚姻・離婚・ 死亡証明：1通につき 13.00ドル
署名証明：1通につき 18.00ドル
(公的年金に関する証明については、手数料無料のものもありますので、事前に総領事館へご照会下さい。)

★在外選挙人登録申請受理　★在留届提出受理　★Eメール配信サービス登録受理　★領事事務関係相談

●本出張サービスの詳細につきましては、直接総領事館へお問い合わせ下さい。

Consulate General of Japan, Consular Section　住所:350 S. Grand Ave. Suite 1700, Los Angeles, CA. 90071／電話:213-617-6700／ホームページアドレス:www.la.us.emb-japan.go.jp

摩天楼きらめく大都会
ニューヨークの旅

東の大都市ニューヨーク。
洗練されたファッション、音楽、アート、そして政治・経済の中心地として
世界中の人と情報が集まる街。時には西海岸と違うカルチャーに触れ
刺激を受けてみるのはどうだろう。
世界3大瀑布と言われるナイアガラの滝と共に
マンハッタンで注目のスポットを3日間に凝縮して巡ってみた。

1日目 昼 再開発で新しいエリアが続々 今一番のホットスポットを散策

精肉工場跡が再生 ファッション発信地に

ロサンゼルス国際空港から5時間のフライトでやって来たニューヨーク。利便性の良いミッドタウンにある「Wellington Hotel」に荷物を預け、早速繰り出してみることに。付近のセントラルパークから5番街を歩いた後、地下鉄で南に下り、今、マンハッタンで1番注目されているエリアを訪ねてみた。

まずは、W. 14th St.の9th Ave.と10th Ave.の間に位置するミート・パッキング・ディストリクトへ。名前の通り、精肉工場や倉庫の跡地を再開発した地区で、ここ数年、お洒落な一角として変貌をとげている。高級住宅地としても注目されており、人気ドラマ『Sex and the City』のサラ・ジェシカ・パークも移り住んでいることでも話題に。現在も精肉工場があるため、ブティックの間を運送トラックが往来するという、ちょっとユニークな光景が見られる。

精肉工場とブティックが混在するミート・パッキング・ディストリクト

ファッションではポール・マッカートニーの次女で有名デザイナーのブランド「Stella McCartney」(429 W. 14th St.)、フィラデルフィア出身の女性デザイナーの店「Tory Burch」(11 W. 19th St.)などの高級ブティックから、デニム専門店「An Ernest Cut & Sew」(821 Washington St.) といったカジュアル路線まで、セレブに人気がある店が建ち並ぶ。

そのほか有名シェフのキース・マクナリーによるセレブ御用達のフレンチビストロ「PASTIS」(9 9th Ave.)、3階建てのタウンハウスを改装し、以前は外に看板すらなかった隠れ家的レストラン「Five Ninth」(5 9th Ave.)、屋上にプールやバーがあり、ニューヨークの景色が360度楽しめるスタイリッシュなホテル「Hotel Gansevoort」(18 9th Ave.)、『Sex and the City』でカップケーキが一躍有名になった「Magnolia Bakery」(401 Bleecker St.)など、話題に事欠かない。

高架鉄道跡は空中公園 ナビスコ工場は市場に

さて、このエリアで脚光を浴びているのがハイライン。30年代にこの一帯を走っていた高架貨物鉄道ハイラインの線路跡地を再開発、100種類以上の草花や低木を植え、地上9メートル、ビルの3階ほどの高さからの眺めを楽しめる"空中散策路"を建設中。現在第1期分がオープンしており、全体が完成すれば、全長1・5マイルの公園になる予定だ。当時使っていた線路がオブジェの一部として使われているのも面白い。色とりどりの花咲く庭園のベンチでイーストリバーを眺めながら、ほっと一息つける場所となっている。

ハイライン第1期分が現在オープンしており、毎日朝7時から夜10時まで入園できる

ミート・パッキング・ディストリクトの北、チェルシーは19世紀のレンガ造りの建物が歴史保存地区として指定されているエリア。ここでぜひ足を運びたいのが、「Chelsea Market」(75 9th Ave.)だ。以前はナビスコのビスケット工場だった所で、チョコレートクッキー「Oreo」もこの工場で1912年に誕生したと言う。今は、食料品店やレストランが約20店並ぶ「Food Concourse」に変身。忙しいニューヨーカーが気軽に立ち寄れる食事どころとして人気を集めている。

レンガ造りの工場の建物を活かし、お洒落に改装したChelsea Market

雑然とした一般的な食料市場とは一線を画し、チーズ、ワイン、シーフードといった専門店が、独立した店舗のように軒を連ねる。"ニューヨーク一美味しい牛乳"と言われる「Ronnybrook Milk Bar」や、ブラウニーが評判の「Fat Witch Bakery」、また、ロンドンのデザイナーによるカフェ併設のブティック「202 Nicole Farhi」など話題の店も多く、観光客が気の利いたお土産を探すのにもってこいのスポットだ。

個性派ショップとアート ロウアー・イーストサイド

街歩きでもう1カ所、立ち寄ってみたのがロウアー・イーストサイド。こちらもヒップなエリアとして発展著しい所。元々は、19世紀後半に東欧からのユダヤ系移民が住み着いた地域で、小ぢんまりとしたカフェや個性的なブティックが続々オープンしている。行列ができるパンケーキの店「Clinton St. Baking Company & Restaurant」(4 Clinton St.)、自家製チョコレートデザートに合わせたワインが味わえる「Cocoa Bar」(21 Clinton St.)など、Clinton St.にはユニークなカフェやレストランが並んでいる。

古い街並みのあちこちに点在する小さなブティックをのぞいてみるのも楽しい

この辺りでひと際異彩を放つのが、ニューヨーク唯一のアート専門の現代美術館「New Museum of Contemporary Art」(235 Bowery)。2007年11月に建築家の西沢立衛らによって完成した新館に移転。常設展示はなく、若手アーティストの先鋭的な作品を中心に次々と最新アートを展示している。

四角い箱を無造作に重ね合わせたような外観が目を引くNew Museum

日本にも進出の自然派ドーナツ「Doughnut Plant」(379 Grand St.)の本店もこのエリア。マンゴーやローズなど、日替わりは売り切れ必至。寒天入りのケーキドーナツは、食感も良く甘さ控えめ。

おじいさんのレシピを再現して成功した人気ドーナツ店「Doughnut Plant」の本店

この夏オススメ

NYイベント情報

EVENT

Shakespeare in Central Park
www.publictheater.org
●無料のシェークスピア劇。今年の演目は「冬物語」と「ベニスの商人」
■6/9(水)～8/1(日)
※時間は問い合わせ

HBO Bryant Park Summer Film Festival
www.bryantpark.org
●ミッドタウンで毎週月曜日に無料で行われる野外映画鑑賞会
■6/21(月)～8/23(月)・5:00pm～

Macy's 4th of July Fireworks
www.macys.com
●Macy's主催の盛大な花火。昨年はハドソン川沿いで開催された
■7/4(日)・9:00pm～

New York Philharmonic's Concerts in the Parks
http://nyphil.org
●毎年恒例のセントラルパークでのNY交響楽団による無料コンサート。
■7/30(火)・8:00pm～

THEATER

The Addams Family
▼Lunt-Fontanne Theatre
●4月より公演中。お化け一家の大ヒットコメディー映画が、ブロードウェイに初登場！
◆$51.50～$126.50

American Idiot
▼St. James Theatre
●ロックバンド「GREEN DAY」の曲に乗って、社会問題をテーマに若者が立ち向かう姿を描く
◆$49～$252

Billy Elliot
▼Imperial Theatre
●人気映画「Little Dancer」のミュージカル版。子供たちのダンスの完成度の高さは抜群
◆$41.50～$351.50

In The Heights
▼Richard Rodgers Theatre
●マンハッタンのワシントン・ハイツが舞台の人情劇。ラテンの音楽にヒップホップが新鮮
◆$41.50～$176.50

1日目 夜 光の大パノラマにため息 NY3大夜景を一夜で鑑賞

ニューヨークと言えば夜の摩天楼も必見だ。ここは欲張って、HISの新ツアー「ニューヨーク3大夜景ツアー」で3カ所の有名スポットを回ることに。ミッドタウンのホテルを出発。まずはマンハッタンの東、ブルックリン橋のたもとにあるボードウォーク広場へ。

ロウアー・マンハッタンの高層ビルとライトアップされた「ブルックリン橋」が絵のように重なる。「マンハッタンの夜景は生活に使われる街灯や電灯によるものなので、ネオンサインの夜景とは趣が違います」と言うガイドの坂本さんの言葉に納得。

「夜景は夕暮れ時から紫色に変わっていく時間帯がオススメです」とガイドの坂本さん

次はニュージャージー州に渡り、「リバティー・ステートパーク」へ。「自由の女神」を真後ろから見ながら、ハドソン川越しに夜景を観賞する。そして最後はそのまま北上し、「ハミルトン・パーク」へ。ここからは、ハドソン川を挟んでマンハッタンを真横に、ダウンタウンからアップタウンまで、スカイラインを一気に見渡せる。

「『エンパイア・ステートビル』から見る"ゴールデン・オーシャン"と呼ばれるオレンジ色のライトの夜景も素晴らしいですよ。上から、また東西南北から観賞できるマンハッタンの夜景は最高です」と坂本さん。

上／ニュージャージー州ハミルトン・パークからの眺め。ハドソン川に高層ビル群が浮かんでいるよう

下／優雅な弧を描くブルックリン橋とロウアー・マンハッタンの摩天楼との美しいコントラスト

2日目

カナダに渡る1日観光 圧巻！ナイアガラの滝

水量は毎秒3千トン とどろく滝壷に大接近！

世界で最も有名な滝と言えば、ナイアガラもその1つ。南米のイグアスの滝、アフリカ南部のビクトリアの滝と並ぶ世界3大瀑布の1つで、ニューヨークから行ける大自然としても人気が高い。

ナイアガラの滝はアメリカとカナダの国境に位置し、アメリカ側とカナダ側の2つの滝から成り立っている。カナダ滝の方が水量も規模も上なので、カナダ側に入って観光するH・I・Sの1日ツアーに参加することに。

早朝、空港を出発し、約1時間15分でバッファロー・ナイアガラ国際空港に到着。そこから車で国境を越え、カナダに入国。日帰りとはいえ、ツアーにはパスポートが必携だ。

国境に近付く頃にはすでに車窓から、滝のダイナミックな水しぶきが見えてくる。入国管理局の事務所で手続きを済ませ、ナイアガラ・フォールズの市内に入ると、2つの滝が間近に見える。周辺はカジノやホテル、土産物が軒を連ね、にぎやかだ。

カナダ滝は幅約670メートル、落差約54メートルの馬蹄形。ナイアガラの由来は「ニアガル（雷鳴とどろく水）」と現地先住民に呼ばれていたことから。「エリー湖を始めとする五大湖が水源、元はロッキー山脈から来ています。2つの滝を合わせると水量は毎秒3千トン。バスタブ100万杯分にもなります」とガイドの江田さん。その迫力は眺めているだけでも伝わってくるが、やはり滝壷付近まで行かなくては実感できない。

ナイアガラの滝は2つ。カナダ滝（右）の水量はアメリカ滝の約9倍

「自然の力強さを体感しに、ぜひナイアガラへお越しください」とガイドの江田さん

まずは、「Sheraton Falls View Hotel」13階のレストランで2つの滝を眺めを見ながら、バフェスタイルのランチを取り、しっかり腹ごしらえできたところで、「霧の乙女号（Maid of the Mist Boat）」に乗船。これは、創業1846年、北米で最も歴史のあるアトラクション。定員600名のボートで、まずアメリカ滝の前を通過し、カナダ滝の滝壷まで接近する。

水の落下地点も目の前 カナダ土産もお忘れなく

最初はゆっくり進むが、カナダ滝の滝壷に近付くにつれ、風が吹き付け、水しぶきがバサバサかかり、目も開けていられない。支給されたビニールカッパも風でめくれ上がって意味がない。"豪快なシャワー"と言うより、むしろ暴風雨だ。だが、「マイナスイオンを出していますので、お肌に良いですよ」と言う江田さんの言葉を信じて耐える。往復20分の間にタイタニック号体験は3分程度だが、全身ずぶ濡れ覚悟のこと。

続いて、テーブルロックへ。テーブルのように突き出した岩盤の跡というカナダ滝にせり出した一角で、川の流れが滝へと落ちる瞬間を間近に見ることができる。あまり夢中になって見ていると、自分も落ちてしまいそうでちょっと怖い。晴れていれば虹がかかるのだが、今回は曇っていて見られず。残念。

このテーブルロックから、1901年に女性教師がワイン樽に入って滝壷までの落下に挑戦、見事成功して以来、樽での滝下りに挑戦する輩が続出。15人の挑戦者中10人が成功した。現在、滝下りは法律で禁止されているので、くれぐれも真似をしないように。

カナダ滝の滝壷に迫る「霧の乙女号」。カメラが濡れるので撮影はこの時点まで

周辺にはカナダ、アメリカ両滝を望める「Skylon Tower」、カナダ滝を裏側から眺めることができるアトラクション、1万2千年の滝の歴史を映像化したIMAXシアターなどがあり、楽しみ方もさまざま。付近に宿泊すれば、夜、幻想的にライトアップされたカナダ滝、アメリカ滝を見ることができる。このイルミネーションは1925年から行われており、年中無休。自分の好きな色に照明できるというアトラクションまである。世界3大瀑布の中でも1番身近で、1番楽しめてしまうのがナイアガラなのだ。

せっかくカナダまで来たのだから、帰りに土産物店を物色。メープルシロップを始め、アイスワインを使ったお菓子や軽くて暖かいビーバーの毛皮など、カナダならではの名産も色々。「ナイアガラは6〜8月がハイシーズン。メープルの紅葉が美しい秋もオススメですよ」と江田さん。

テーブル・ロックは滝の流れ落ちる様子を最も身近に見られるビュースポット

3日目 街の密度の濃さを実感 マンハッタン名所巡り

活気あふれる大都会 エリアごとに独自の表情

東京23区の約10分の1の面積に、都市の機能がぎゅっと凝縮しているマンハッタン島。北から「アッパー・マンハッタン」「アップタウン」「ミッドタウン」「ダウンタウン」、そして「ロウアー・マンハッタン」と、5つのエリアに大別され、街並みもそれぞれ個性的だ。

24時間運行の地下鉄やタクシーなど交通も便利だが、今回は車でラクラク市内観光。朝8時、ガイドの南さんの引率で出発！

まず、一行を出迎えてくれたのはマンハッタンの心臓部「Times Square」。連夜ミュージカルが上演されるブロードウェイにあり、ここで行われる大晦日のカウントダウンには100万人もの人であふれるという。

大きな円筒形の建物は「Pennsylvania Station」とその真上に建つ屋内アリーナ「Madison Square Garden」。「Empire State Building」の南側の一角は、最近発展の目覚しいコリアタウンだ。スパやネイル、マッサージの店も多く、レストランは24時間営業というからたくましい。

日本企業のサインもたくさん見られる繁華街の中心地、タイムズ・スクエア

「雨の日なら美術館や買い物へ。ニューヨークの楽しみ方は無限です」とガイドの南さん

5th Ave.とBroadwayとの角に「Flatiron Building」が見えてくる。1902年築とニューヨークでも古く、珍しい三角形をしている。映画『Spider-Man』にも登場した独特な雰囲気を持つビルだ。

グリニッジ・ビレッジに入り、大理石の白いアーチ「Washington Arch」がシンボルの「Washington Square Park」でひと休み。公園の一角にある小さなドッグパークには、犬たちが所狭しと走り回っている。周辺の建物は、全米最大規模の大学「New York University」。20近くの建物が街中に点在しており、敷地を囲ったいわゆるキャンパスらしいキャンパスでないのが意外。

学生の行き交うビレッジを過ぎ、ブティックの並ぶソーホーへ。全米初となるユニクロの超大型店やサンリオも店を構えている。「この辺りは鉄の枠組みを施したキャスト・アイアン建築のビルがたくさん残っています。構造体が強いことから天井が高く、スペースが広く使えることが特徴です」と南さん。日本にも進出している高級グロサリーストア「Dean & Deluca」も大きい。

これを見ないで帰れない 自由の女神と対面

続くは全米最大規模の「チャイナタウン」。中国人移民がこの地に入植した1870年代後半から今も拡大中という活気あるエリアだ。

さらに南下すると、雰囲気がガラリと変わって官庁街に。市庁舎やニューヨーク最古の教会「Trinity Church」を通り、ウォール街へ。「ニューヨーク証券取引所や連邦準備銀行などが集まる世界経済の中心地。世界の金の20%がここにあります」と南さん。心なしか、この辺りを歩くニューヨーカーたちの足取りは一層速い。見ると、マクドナルドの看板も金色だ。

リバティー島行きのフェリーは3階のデッキで風景を楽しんで

バッテリーパークで下車し、リバティーフェリーで自由の女神像のあるリバティー島に渡る。ご存知、自由の女神像はアメリカ合衆国の独立100周年を記念し、独立運動を支援したフランス国民の募金によって贈呈され、1886年に完成したもの。

フェリーは約30分ごとに出発するが、人気スポットだけあり、乗り場は長蛇の列。最近は警備が厳しく、乗船前に空港同様の荷物チェックがあった。「ベストポジションは前方右側」との南さんのアドバイスに従って場所を確保すると、大正解！自由の女神像がバッチリ目の前に近付いてきてくれた。

島に着き、女神像まで歩く。右手に掲げたたいまつまでの高さ46メートル、台座を加えると約93メートルという像を真下から見上げる。台座内部には博物館があり、頭部の展望台もオープンしているが、現在入場者数を制限しており、事前にオンラインでの予約が必要。「頭部へは22階建のビルを階段で上るのと同じですから健脚向き。眺めの良さというよりも、上った達成感が得られます」と南さん。帰りがけに島内の土産物店で自由の女神グッズをお土産に購入し、ちょっとご機嫌。

自由と民主主義の象徴・自由の女神。全長93メートルの像を眼前にして感動も大きい

帰路はエリス島を経由する。ヨーロッパ移民の移民管理局は現在博物館となっているが、そこへは寄らず、次なる目的地、ワールド・トレードセンター跡地へと急ぐ。

9・11の痕跡残しつつ 生まれ変わる一大エリア

ニューヨーク最大のオフィス・商業センターであった「World Trade Center」は、01年の同時多発テロ事件による崩壊以降、「Ground Zero」（「爆心地」という意味）と呼ばれ、現在、「1 World Trade Center（Freedom Tower）」を中心に、5つの高層ビルや記念博物館で構成される新センター

新ワールドトレード・センターの建設が進むグラウンド・ゼロ

ピア17のバルコニーから、幾何学模様の美しいブルックリン・ブリッジと記念撮影

が建設中。「Freedom Tower」は完成すれば、アメリカが独立した年にちなんで、ビルの高さは1776フィートとなり、世界一の高さになるそうだ。付近に建つ「Tribute WTC Visitor Center」では、センターの完成模型や写真パネルのほか、救援活動に当たった消防士のヘルメットなどが展示されていた。

跡地の復興と平和への願いを胸に、次なるポイント「South Street Seaport」へ。港町の面影を残すこの一帯は、倉庫を利用したレストランやショップが並ぶ。埠頭のモール「Pier 17」でランチ。3階のバルコニーからは、幾何学模様の美しいブルックリン・ブリッジが間近に見える。

4つのビルに5000人のスタッフが働く国際連合の本部

再びミッドタウンに戻り、世界各国の旗が一斉にはためく「United Nations Headquarters」へ。第二次世界大戦後、世界平和を目的に結成された国際連合の本部だ。ちょうど開催中の広島・長崎の被爆パネル展を見る。帰りに、国連本部からしか出せない特別の記念切手も売っている地階の売店もチェック。

ビル・ゲイツやビヨンセ、ヤンキース時代の松井秀喜も住人という「The Trump World Tower」を通ってホテルに戻り、6時間のツアーは終了。この後、「Grand Central Terminal」で天井の星座の壁画を見ようか、有名な「Rockefeller Center」の広場に足を運んでみようか。アップタウンで「The Metropolitan Museum of Art」や「Guggenheim Museum」で本物の芸術に触れるも良し、さらに北上してアッパー・マンハッタンのハーレム地区や「Columbia University」を訪れるのも良し。09年に新スタジアムがオープンした「Yankee Stadium」もチェックしたいところ。ニューヨーク観光は何日あっても足りない。

「四季折々に楽しみがあるのもニューヨークの魅力ですね」と南さん。なお、H.I.Sでは9月までのオプショナルツアーとして、ロングアイランドまで足を延ばしてワイン13種類の試飲と旬のフルーツ狩りが楽しめるツアーもあるとのこと。

人々の活気が満ちあふれ、観光に美術鑑賞、グルメにショッピング、すべての楽しみがかなえられるニューヨーク。またすぐにでも訪れたくなる、永遠の憧れの街だ。

19のビルが集まるロックフェラー・センターもぜひ行きたいスポット

H.I.S.ツアー

ニューヨーク3大夜景ツアー
所要時間3時間
$48（日本人ガイド、送迎、チップ、税金込み）

ナイアガラ1日観光
所要時間15〜18時間
$435（12歳〜）、$415（2〜11歳）、$30（0〜1歳）
（往復航空券、昼食、日本人ガイド、送迎、チップ、税金込み）

ニューヨーク市内観光
所要時間6時間
$70（12歳〜）$35（2〜11歳）
（フェリーチケット、日本人ガイド、車両代、チップ、税金込み）

【取材協力】
H.I.S. International Tours (NY) Inc.
H.I.S.ツアーラウンジ（HiltonHTL内）
1335 Avenue of the Americas
New York, NY 10019
☎1-800-929-8644
http://tour.his-usa.com
（米国内オプショナルツアー情報）
www.his-usa.com
（航空券取り扱い情報）
Wellington Hotel
871 7th Ave., New York, NY 10019
www.wellingtonhotel.com

[USA／アラスカ]

アラスカ

私がオススメします
業界歴8年
HIS ウエストLA店
MIKE KINUHATAさん

手つかずの大自然が待っている！何もないことの贅沢!!

冬のオーロラ観光で有名なアラスカですが、私はフライト便数の増える夏をオススメします。

白夜のシーズンは日の出が早朝4時前後、日の入りは深夜11～12時と日照時間が長くたっぷり観光出来ます。あまり寒くないですし。

「地球じゃないみたい!?」これがアラスカをドライブして最初の印象でした。普段私たちは、ロサンゼルスの汚れた空気、水、都会の雑踏の中で暮らしていますが、アラスカはまるで正反対。

アンカレッジからシーワード（港町）へ南下中、Turnagain Armで200頭はいたと思われる白クジラ(Beluga)の大群に出会いました。圧巻でした。

通常、氷河鑑賞はクルーザーで行くイメージがありますが、シーワード付近には車で行ける氷河もあります（Exit Glacier）。進んでいく地球温暖化の 影響で氷河が縮小しています。温暖化が進んでいる事を目で感じた瞬間でした。

皆さんもぜひ、地球に残された大自然を実感してください。

園内の中で唯一、車で行ける氷河が観れる所。Kenai Fjords National Park内のGlacier出口を出てすぐ

[カナダ]

カナディアン・ロッキー

私がオススメします
業界歴23年
エレファントツアー
堀山敏夫さん

広大な山々の静寂 偉大なる氷河と湖

ロッキー山脈のうちカナディアン・ロッキーは2200km。この山脈を覆う1万2000㎢の氷河が、無数の美しい湖や河、滝を創り出しています。

10日程度のお休みなら、カルガリー空港からハイウェイ1号線、93号線を北上するルートを試してみてください。空港から車で1時間ほどで、観光地の1つバンフに着きます。旅行者向け施設が多くあります。例えば、ロープウェイでサルファ山の頂上まで行け、バンフの街と山脈を360度眺められます。バンフの街から1号線を30mile行くと"カナディアン・ロッキーの"宝石"と呼ばれるレイク・ルイーズに到着。朝焼けのビクトリア氷河を映し出すその姿は、何とも言えないほど美しい湖です。

氷河湖とは、氷河が流れる際に周囲の岩を削り、この岩粉が湖に沈み、季節と時間によって異なる湖の色を創りだします。次は、93号線に入り、レイク・ハーバートへ。湖を周山並みを優雅に映し出す湖です。偉大な山々と、多くの湖と滝のいろんな姿を堪能しながらドライブしてみてください。

自然の中に続く。道路付近にも、野生動物が顔を見せる。脅かさないよう、交通事故にならないよう運転注意

[USA／カリフォルニア] ゴールデンゲートブリッジ

私がオススメします
業界歴10年
EVA Airways
Shirley Changさん

気象条件によって異なる顔を見せてくれる

素晴らしい外観とエンジニアの粋を結集した芸術品という点が、好きな理由です。気象条件によって異なる印象を与えてくれます。晴れの日には、まるで自分が何も心配事のない、素晴らしい世界にいるように思えます。風が強い日には、目を閉じて風が通り過ぎていくのを感じるだけで、心配事や業が吹き飛ばされていきます。

橋のどちらからでも眺めは素晴らしいのですが、間近で見たい場合は「Golden Gate Bridge」駐車場か、その東側にある「Battery East」に駐車するのがオススメ。キレイな写真の多くは、ここから撮影されています。また、自転車で橋を渡れば、サンフランシスコの街並みがじっくり眺められます。その際には瀟洒な港街サウサリートまでの8マイルをサイクリングすると良いでしょう。行きで疲れてしまっても、フィッシャーマンズワーフまでフェリーが出ているので安心。

晴れの日を待つゆとりがあるのなら、行って損はないと思います。

橋を間近で見たい場合は、SF側にある「Golden Gate Bridge」駐車場か、東側にある「Battery East」に駐車

[USA／ハワイ・オアフ島] クカニロコ バースストーン

私がオススメします
業界歴11年
JTB コスタメサ ミツワ店
宮田亜矢さん

癒され、エネルギーをもらえる 古くは旧ハワイ王族だけの場所

世界でも有数のパワースポットが集まるハワイ・オアフ島。その中でも古代から伝わる神聖なパワースポット"クカニロコ・バースストーン"を紹介します。

ここは"バースストーン"という名の通り、11世紀から王族女性が出産を行ってきた場所です。パイナップル畑の中にひっそりとたたずむ史跡で、以前は王族以外立ち入ることができなかった赤土の一本道を歩いていくと、突然開けた草原が現れ、そこには大小の岩の数々があります。この岩の上で出産が行われ、岩には不思議なマナ（霊力）があると言われています。そばにはユーカリとヤシの木が岩を見守るように立ち、そよそよと葉の揺れる良い音がします。そんな草原の中に立ち、風の音に耳を澄ませると、本当に不思議なのですが、心が落ち着き、癒されます。ハワイのエネルギーをもらい、帰り道にはとっても元気になれる素晴らしい場所です。ワイキキから車で40分ほどなので、ちょっと足を運んでみてはいかがでしょうか。

草原の中に立ち、風の音に耳を澄ませると、本当に不思議なのですが、心が落ち着き、癒されます

[USA／カリフォルニア] ナパバレー

私がオススメします
業界歴10年
産経旅行　サンフランシスコ店
森川 学さん

ワイナリーが400軒以上 アメリカ屈指のワイン産地

ナパバレーには、大小合わせて400軒を超えるワイナリーがあります。メインシーズンは「収穫の秋」ですが、1年中ワインの試飲ができます。

中でも一番オススメは、「V. Sattui Winery」。ワインの種類が豊富で、6種類の試飲で$5～$10。デリコーナーがあり、ワインに合うイタリア系の総菜やチーズも数多く揃っています。中庭には、BBQコーナーがあって作り立てを販売。また、食事と試飲を楽しむためにベンチとテーブルが置かれていますので、手ぶらで行ってもその場でピクニック気分が味わえます。ナパバレーで一番有名なワインは「Opus One」ですが、私のオススメは「Stag's Leap」。ワイン通の方が日本からも訪れるワイナリーの1つ。試飲は予約制で、$20で4種類飲めるコースから3タイプあります。

春にも訪れてみてください。ブドウの木の下に黄色のマスタードの花が咲きます。いつもは茶色のブドウ畑一面が、ブドウの葉の緑とマスタードの花の黄色に覆われる、美しいシーズンです。

「V. Sattui Winery」のテイスティングルームとショップ。"エンシャントグーダ"という濃厚なチーズも販売

[USA／ハワイ] マウイ島

私がオススメします
業界歴11年
Korean Air　旅客セールス　ロサンジェルス支店
Mayumi Yoshibaさん

子供も大人も楽しめる 何度行ってもゼンゼン飽きない

ハワイは私の大好きな場所の1つで、その中でも昨年家族で訪れたマウイ島はアクティビティー、ショッピング、食事、リラクゼーションとどれを取っても楽しめます。午前中は観光へ行ったりアクティビティーに参加し、午後からホテルのプールサイドでゆっくり過ごしたりして1日を満喫することができます。

何と言っても1番のおすすめは、ハレアカラ国立公園です。標高3055m（富士山級）の山頂までレンタカーで上がることができ、巨大なクレーターを一望できます。標高が高いだけあって、空気が薄いですし、気候はまるで冬。夏でもジャケットが必需品ですね。昔、サトウキビの運搬に使われていたカアナパリからラハイナのビーチ沿いを走るサトウキビ列車は子供たちに大好評です。

マウイ島には日系人が経営している人気のロコ弁当屋さんがあちこちにあり、これらの食べ歩きも楽しめます。子連れでも楽しめるスポットがたくさんあり、家族連れにもおすすめします。

ハレアカラ山の山頂にて。雲の中を抜けて頂上まで雨の中のドライブ。辿り着いた山頂の気候は冬！

[USA／ネバダ]

ラスベガス

私がオススメします

業界歴6年

IACEトラベル ウエスト・ロサンゼルス店
小川和也さん

何度行っても、いつ行っても誰と行っても楽しめる街ベガス

カジノが好きではない方でもホテルに居るだけで十分楽しめるラスベガス。そのラスベガスに「City Center」が誕生。世界経済が低迷するなか、総建設費約90億ドルを投じて建設されたこの施設は、3つのホテルとショッピングモールからなる新しい観光名所です。

例えば、落ち着いた雰囲気で訪れた人をゴージャスな気分にさせるホテル「Aria」。世界屈指のラグジュアリーホテル「Mandarin Oriental」。全室キッチン付き、コンドミニアムホテル「Vdara」。巨大ショッピングモール「Crystals」。

最近また魅力が増えたラスベガスは、何か日常と違う雰囲気を味わいたいという方には、とってもおすすめです。

ラスベガスの街並みはどことも比較できない華やかなものです

ところで、航空会社のマイレージのように、ホテルにもポイントカードがあることをご存知ですか？ポイントを貯めるとホテルから素敵なオファーが!!無料宿泊券やスペシャルディスカウント料金も!! ぜひ作ってみてください。

[USA／カリフォルニア]

ヨセミテ国立公園

私がオススメします

業界歴10年

ナビツアー
山本剛志さん

"自然保護運動"の父により1890年に国立公園に

シエラネバダ山脈にあるヨセミテ国立公園は、自然保護運動の父、ジョン・ミューアを中心とした活動により、1890年に国立公園に指定。シエラネバダ山脈の中心部にある深さ1000m、幅1600m、長さは11kmの谷、ヨセミテバレーを中心に、花崗岩として世界最大の一枚岩エルキャピタンがあります。また、アメリカ最大の落差を誇るヨセミテ滝など、ダイナミックな自然に溢れた国立公園です。

四季を通じて大変美しい風景を楽しめることで有名ですが、初めての方は春から夏にかけてのご旅行をおすすめします。草原の緑と透き通るようなマーセッド川の流れ、切り立った谷、谷から落ちる大きく長い滝のコントラストは、どこか日本を思い出させる日本人の心に響く風景です。

人間の手が加えられていない多様な動植物の生態系が残されていることが、世界遺産登録の大きな理由

夏の間は無料のシャトルバスが運行していますので、利用してみてください。広い園内にはギャラリーや博物館もあり、ビレッジ内にはレストランやスーパーマーケットがあり、必要な物は何でも揃います。

[USA／ネバダ]

ネバダ州立公園 バレー・オブ・ファイヤー

私がオススメします

業界歴11年

JTB トーランス ミツワ店
久保美香さん

ネイティブ・アメリカンの壁画で1000年も昔にタイムトリップ

ラスベガスから車で約1時間、50マイル北西に走ると真っ赤な砂岩山が広く見えてきます。

ネイティブ・アメリカン好きの私には格好の場所で、よーく見るとプエブロ・インディアンの壁画があちらこちらで見つけられます。紀元前300年から1150年頃に描かれたといいます。今から1000年以上も前のロックアート！とても感動です。自然のままで残されていますから、いつかは風化して消えてしまうでしょうね。

トレイルになっており、運動不足の私でも歩いてすぐに壁画が見つけられたので、子供からシニアの方まで誰にでもおすすめできます。公園入場の際にトレイルマップをもらい行き先を確認してください。入場料は駐車代$6のみ。春と秋が気候的にいいでしょう。とにかくネイティブ・アメリカンに興味がなくても真っ赤な別世界を感じられる場所です。ラスベガスから日帰りツアーも出ていますが、折角なのでレンタカーで行かれると、よりアドベンチャー気分で楽しいですよ！

Petroglyph Canyon/Mouse's Tankにて。泉、狩猟用のヒツジ、祈りを捧げる人々を意味する壁画

[USA／カリフォルニア]

デスバレー国立公園

私がオススメします

業界歴20年

R and A Enterprise
青木利恵さん

「死を覚悟して通過した谷」を夏に体験！

デスバレーはロサンゼルスからラスベガスに行く距離とほとんど同じなので、週末の旅行にも最適です。10月頃から3月頃が気候も良く、朝夕の谷の光のコントラストや野生の花も美しく、あちこち散策するにはベストシーズンでしょうね。

ベストシーズンではないある夏の日、車に飲み物を詰め込み、友人と朝5時にトーランスを出発。着いた10時前には、既に外気は40℃！私たち以外にも、同じ怖いもの知らずの人たちがいました。車外では、汗は出ず塩が噴き出すような感じ。あちこち回っているうちに身体が慣れてきて、本格的に散策スタート。雪の様に見える塩の湖Bad Water、悪魔が本当にゴルフをしたようなDevil's Golf Course、広い砂丘のSand Duneと、見所はたくさんですが、日帰りなので、夕刻デスバレーを出て夜半にトーランスに。

車がオーバーヒートしなくて良かったとか、よく日射病にならなかったなぁとか、違う感慨も残った思い出深い場所になりました。

Bad Waterをバックに、本当は暑いのに雪の中にいる様で、結構うれし気にポーズを取ってしまってます

［USA／ニューメキシコ］
カールスバッド 鍾乳洞群

私がオススメします
業界歴26年
World Tours
有地敏広さん

TV『世界ふしぎ発見！』の ミステリーハンター気分に

ニューメキシコ州南東部に位置するカールスバッドは、驚異の別世界と言えます。地下約200mに展開する巨大空間は、何十万年という想像を絶する年月が造り上げた自然の彫刻です。この歴史ある世界を、数時間のツアーで体験できるようになっています。この空間を楽しむ方法はいくつもありますが、2つだけご紹介します。

1つ目は、エレベーターで一気に230mの地下の世界へ、キングパレスと呼ばれる幻想の宮殿へ到着します。2つ目は、ナチュラルエントランスルートのトレイルで、レンジャーとはぐれないように気合いを入れて、スイッチバックの急な坂をどんどん下ります。どちらも地中の世界を存分に味わうことができます。そしてもう1つ見逃すことができないのが、「コウモリの大体ショー」。夏（5〜9月頃）の日没前、エサを求めて東の空に向かって飛び立つコウモリの大群は、まさに圧巻！その数、数十万匹！しばし呆然となってしまいました。

長時間かけてできた自然に、大感動の旅です。

最寄りのエルパソ空港より、東へ車で約2時間半です。時間かけて行くだけの価値はありますよ

［USA／アリゾナ］
グランドキャニオン 国立公園

私がオススメします
業界歴8年
HIS コスタメサ店
平田和之さん

とてつもない大自然に 人間の小ささを感じる

アリゾナ州の北西部にあるグランドキャニオンは、カリフォルニアから飛行機と車の移動で5時間程度。自然が好き、ハイキングが楽しいと思う人は、絶対行っていただきたい所です。

ツアーは、まず、グランドキャニオンに車で到着。最初にグランドキャニオンの崖に立った時、吸い込まれるかのような雄大さに、声にならない感動が押し寄せてきました。時間が経つにつれ、じわじわと色んな思いが湧いてきます。人間の小ささなどを感じたり、いくつもの岩がそれぞれ表情が違うことを発見し、地球の歴史を想像してみたり、普段の自分ではないような不思議な気持ちになりました。一般的なのは、朝早く頂上に着き、谷底に向けて下る日帰りコースですが、宿泊コースもあります。宿は谷底にあるので、5時間程ハイキングしながら下る。翌朝、またハイキングしながら上るというコース。谷底のコロラド川から見るグランドキャニオンも絶景です。体力を必要としますが、ぜひ挑戦していただきたいです。

この雄大さが変わってしまう前に、目に焼き付けてください。ラスベガスからも行きやすいですよ

［メキシコ］
メキシコ市街 メリダ、カンクーン

私がオススメします
業界歴30年
産経旅行 ガーデナ店
山口和哉さん

悠久の時を求めて メキシコの各所を探索

遺跡の宝庫そしてカリブ海のリゾートを兼ね備えたメキシコへ、自分自身で旅をプロデュースしてみてはいかがでしょうか。

ロサンゼルスより空路メキシコ市へ。太陽と月のピラミッド、人類学博物館での悠久の一時を。夜はリフォルマ通りへ。この通りはパリのシャンゼリゼ通りを意識して造られ、ヨーロッパの匂いが感じられます。夕食はソナロサ（ピンクゾーン）で一味違ったメキシコを堪能。メキシコ市内は地下鉄、乗り合いタクシー、バスなどを利用すれば、肌で国を感じて面白いでしょう。

メキシコ市より空路ユカタン半島第一の都市メリダへ。メリダは、故野口英世博士が黄熱病の研究をした土地。ウシュマル遺跡は、太陽と月のピラミッドとは違った風情です。ハイライトはチェチェンイッツァ遺跡を訪ね、その足で一路南下しカリブ海のリゾート地カンクーンへ。遺跡が見足りない時はトルムとセルハの遺跡を。その土地ごとの遺跡の違いに考えさせられるのでは。

カンクーンでは、遺跡を忘れ、イスラムヘラス（女人の島）に行くコバルトブルーの海の散策でもいいでしょう

［USA／ユタ］
アーチーズ国立公園

私がオススメします
業界歴20年
アムネット ロサンゼルス店
岡山和正さん

アーチーズの世界に迷い込んだ 不思議な感覚に

グランドサークルの中でも1、2の人気を争うアーチーズ国立公園。名前の通り、公園内のいたる所に自然の力によって形成されたさまざまな奇岩群が存在します。一見ただの砂岩に見えますが、じっくりと眺めると、動物や人の形に見えたり、人によって違った見方ができる面白さがあり、想像力をかきたて、訪れる者を飽きさせません。

1日では見切れないほどですが、圧巻なのはデリケートアーチと呼ばれる岩にそびえ立つ巨大なアーチ。自然によって造られたとは信じがたいほど神秘的。片道40分ほどのトレイルを登った人しか見ることのできない位置にあり、意外とハードなトレイルを終えた頃、やっと姿を現すこのアーチはまさに息を飲む美しさです。特に夕日が沈む時間に見に行かれることをおすすめします。砂岩は常に形を変え続けているので、数十年後には2度と同じ姿は見られないとも言われています。

ぜひ一度は、アーチーズ国立公園の雄大さに触れてみてください。

デリケートアーチ。アーチのすぐ真下まで近付き、下から見上げるとものすごい迫力です

[コスタリカ]

サンホセ

私がオススメします
業界歴1.5年
エアポート・トラベル
鳥居美津子さん

国土の1/4が国立公園 自然満載の熱帯地域!

世界一美しいと言われる鳥「ケツアール」や色とりどりの野鳥、ナマケモノなど可愛らしい動物、豪華なランなど、さすが熱帯って感じでした!

最初に挑戦したのはキャノピー。木と木の間に張られたロープは地上40m、長さ数100m。ターザンのように滑り降りる!最初はとても怖かったけど、2~3回滑ると快感に(笑)。ボートツアーでは、とても美しいトカゲ「グリーンバシリスク」が水の上を走るところを発見。足をバタバタと動かして走る姿は滑稽で可愛い。スキューバダイビングでは5mを超すマンタが次から次へと現れてビックリ!

旅の最後は、スパリゾートで世界一にもになった温泉へ。川に流れる水がすべて温水とは信じられないほどで、あんな湯量は初めて!温泉で温まった後は、熱帯の鮮やかな植物と、小鳥のさえずりの中でマッサージとエステにウットリ…。

大自然に湧き出る温泉。スウェディッシュマッサージなどリッチなスパリゾート、タバコン

ロスから飛行機で6時間、あんな楽園があったなんて!絶対にまた行きたいと思います。

[コロンビア]

カルタヘナ

私がオススメします
業界歴15年
トラベルオリエンテッド
古口友紀さん

海賊から富を守るため生まれた 珊瑚石の城壁が残る街

カルタヘナは城壁に囲まれた要塞都市。南米で唯一太平洋とカリブ海に面する、スペイン人が南米各地から略奪した物資を本国に送る基地として栄えた町。現在でも城壁はほとんど残っており、城壁内の町はスペイン植民地時代の面影のまま、古い建物を見事に活かした素晴らしいホテルやレストランが多くあります。

海から吹く心地良い風と戯れながら旧市街の町並みを眺めると、なぜかどこか懐かしいような、遠い記憶を思い出す気がします。

歴史のある町並みや、トロピカルフルーツと南米らしいスパイスを使ったカルタヘナ特有のシーフードグルメも魅力ですが、何よりも惚れ込んでしまったのは地元の人たち。コロンビアは怖いというイメージがありますが、ここは別世界。地元の人たちがとても優しく、自分たちの仲間扱いしてくれ、朝までクラブで一緒に騒いでいました。知らない町でこんな楽しいナイトライフを送ったのは初めてでした。

コロニアルシティーを見慣れている私も、ここの町並みは南国の太陽に見事に映えてなかなか見ごたえあり!

[ジャマイカ]

サンダルズリゾート

私がオススメします
業界歴14年
IACEトラベル サウスベイ支店
小宮昇司さん

大人のための優雅な時間と空間 贅沢だけど至極のお得感

カリブ海のリゾートでのんびりしてみたいと考え色々と探した結果、ジャマイカのサンダルズリゾートに決めました。理由は「オール・インクルーシブ・プラン」なので、お酒を飲んでも、お腹いっぱい食事をしても、旅費にすべて入っているので、現地であまりお金が掛からない点でした。

オール・インクルーシブとは、食事、アルコール類、ビーチアクティビティー、テニス、ビリヤードなどが旅費に含まれているシステムのことで、お財布を気にせず旅行を存分に楽しむことができます。一緒に行く人にも、お金のことを気にせず、思いっきり羽を伸ばして旅行を楽しんでほしいですしね。ちなみに、ホテルにより内容の差異はあるものの、ジャマイカのホテルの多くはこのシステムを採用しているようです。

ロサンゼルスからはアトランタ経由のレッドアイ(深夜にロサンゼルスを経ち、翌朝に現地到着する便のこと)で出発しました。乗り継ぎ便ではありますが、実際に飛行機に乗っているのは7時間半ほど。7時間半って、日本よりも近いですよね。

ジャマイカのモンテゴベイに到着してからは、現地の方に空港まで迎えに来てもらい、ホテルまで送迎していただけました。もちろん、レンタカー会社もありますが、私は借りませんでした。道があまり舗装されていないことと、交通ルールがはっきりしていないので、私のように不安が少しでもあれば、送迎をお願いした方がいいですね。クルマが必要になっても、もう少し土地に慣れたり、気持ちに余裕が出てから借りる方が良いでしょう。

私たちが滞在した島の北海岸、特にモンテゴベイは、世界でも指折りのリゾート地。美しい白浜のビーチ沿いにいくつもの高級リゾートホテルが建ち並んでいます。宿泊したサンダルズリゾートはリゾートホテルで、レストランも同ホテル内には3つほどあり、食事の内容も日によって変わり、ホテル内でも十分楽しめました。さらに近くのサンダルズグループの別ホテルまでの無料巡回バスが出ています。そのホテルのレストランも、無料で食事ができ、お得な気持ちになりましたね。

美しい白浜もビーチも観るだけで、癒されますよね。初日からすでに大満足な気分でした

ビーチアクティビティーやプールでのんびりし、お酒を飲むこともできます

ホテル専用の船で沖まで行き、シュノーケリングをし、その後はその船でダウンタウンのレストランで食事、というツアーに行ってみました(これもオール・インクルーシブなので無料)。

3~4時間のツアー船ではずっとレゲエが流れていました。住民の多くは植民地時代に奴隷として連れてこられたアフリカ人の子孫だそうで、文化にも依然アフリカ色が強く残っていました。それが、レゲエなどの独特のリズムを生み出しているんですね。現地で聴くとジャマイカのパワフルなアフリカンスピリッツを感じます。ホテルまでの帰りは、皆で曲に合わせて踊りました(笑)。

ホテルにはコンシェルジュが居て、相談にのってくれます。私は「滝上り」(有料)を体験してみました。長靴を履き、階段風になっている滝を上りました。予想より大変でしたが、楽しかったです。

このホテルは、18歳以上のみが利用できるので、大人だけでのんびりしたいカップル、夫婦には、メチャメチャおすすめです。

[エクアドル]

ガラパゴス諸島

私がオススメします

業界歴4年
近鉄インターナショナル
北川淳子さん

自然の力が、素直でキレイな心に戻してくれる

アオアシカツオドリ。オスが羽を広げ、踊りと口笛調の鳴き声で、小枝や小石などをメスにプレゼントし求愛中

この土地の魅力は、何と言っても、この島にしか生息しない動植物たちです。訪れる前から聞いていた、調べた情報に胸を踊らせていました。

私が出会った特異種と呼ばれるガラパゴスの動植物は、全部をここで紹介できません。なかでも特に印象に残ったのは、ウミイグアナとコバネウです。ウミイグアナは、その名の通り海岸に生息し、海草が主食。ゆったりとまったりと歩く姿が印象的でした。コバネウは、ペンギンのように羽が小さく飛ぶことができない鳥です。

この島の動物たちは皆、天敵である肉食のほ乳類がいないため、こういう姿や、行動になったそうです。人間すら、まったく怖がりません。

チャールズ・ダーウィンの「進化論」の基になったチャールズ・ダーウィン研究所がここにあり、観光地の1つにもなっていました。

昔、私たち人間が持ち込んだほかの種によって壊れつつあるこの島を、今は訪れるすべての人が、守ろうとしている姿も印象的でした。

[ブラジル／フォルタレーザ]

カノア・ケブラダ

私がオススメします

業界歴15年
ANA米州室 オンライン/マーケティングコミュニケーションズ
カズ渡辺さん

ヨーロッパからの観光客で賑わう赤道間近の青い空と海

カノア・ケブラダ＝壊れたカヌーという意。透明で遠浅な青い海と赤土、青い空のコントラストが映えます

ブラジルというと真っ先に浮かぶのが、リオデジャネイロやサンパウロですが、サンパウロから国内線飛行機で約3時間の北東部にあるフォルタレーザ(Fortaleza)を紹介します。セアラ州にあり、2014年W杯の予選会場になる、ブラジル5番目の大都市です。赤道から3度南に位置し、1年の平均気温が27℃。特にイタリア、ポルトガル、ドイツからの観光客が多く、アメリカ人、日本人の観光客は限りなくゼロに近いです。

延々と続く有名な白い砂浜には、ブラジル版の"海の家"が数多く建ち並び、ここでのんびり過ごすのも良し、バギーで砂丘を巡るツアーに参加するのも良し。夜は、お土産物屋の屋台が海辺沿いの歩道に数多く出るので、見て回るのも楽しいです。また、オープンエアのバーでブラジルの生ビールやカクテル「カイピリーニャ」を地元客や観光客に混じって飲むのもGood！食事は、豊富なシーフード、イタリアンや、ブラジル代表料理のシュラスコ。最近は日本食レストランも多くなりました。

[ペルー]

ナスカの地上絵 マチュピチュなど

私がオススメします

業界歴30+α年
近鉄アメリカンホリディツアー
岩澤秀治さん

失われた文明 世界遺産の宝庫

マチュピチュ。写真は誰もが見たことがあるはず。実物のすごさは、写真だけではわかりませんよ

チチカカ湖にて。美しい笑顔の現地の人と触れ合ってみてください。民族衣装も借りられます

チチカカ湖の交通手段は"葦"で造られた船です。観光客も乗ることができます(予約制、有料)

ここペルーは「失われた文明」の代名詞でもあるほど、有名な世界遺産が連なります。ナスカの地上絵、マチュピチュ、クスコ旧市街、チチカカ湖、リマ旧市街と、誰もが一度は耳にしたことがある有名な場所ばかり。それぞれに、深く力強い人間の生命力を感じるはずです。そして、後に強い思い出や記憶となって、深く心に刻まれることでしょう。私にとっても、忘れられない思い出の地です。この気持ちは言葉で表すのはとても難しいですし、人それぞれ異なるだろうと思っていますので、ぜひご自身で体験していただきたいです。

これからプランを考える方に、アドバイスを。まず「1回の観光だけ」と考えると少ない日数で計画を考えがちですが、ペルーの場合は最低でも9～10日間を確保しておいた方がいいです。また、1カ所ごとに1～2日滞在することをオススメします。ひとつの見所に対する時間が少ないと、せわしい旅行になり記憶にも残りにくく、結果写真だけが残る、という寂しいことになります。

1カ所につき1～2日確保したほうがいい理由は、高山病対策のためでもあります。地理的には熱帯地域ですが、標高6000mを超える高峰(アンデス山脈)のため、寒暖差の気候にも留意しながら、旅のコース決定と準備をオススメします。標高の低い所から高い所へ、徐々に移動すること。具体的に言えば、滞在時間をある程度確保して「高さ」に慣れつつ、標高を少しずつ上げ南から北に移動し、徐々に標高を下げつつ南から北に移動していくと効率的です。

例えば(前述の)5カ所を訪れるとしたら、ナスカ空港に到着し、①ナスカの地上絵、②首都リマの市街地(海岸沿い)、③クスコ旧市街(標高3400m)、できればここで、途中にある「聖なるウルバンバ(標高2800m)」に2泊程度し、④マチュピチュ(標高2400m)、⑤チチカカ湖(3800m)という順番がオススメです。

ペルーの元々の言語は「ケチュア語」などですが、現在の公用語はスペイン語。英語が通じる所がほとんどありませんので、少しスペイン語を覚えていくと良いと思います。なお、現地の方を呼ぶ時は、絶対に「インディオ」と呼ばず、尊敬の意味にあたる「インディヘナ」と呼んでください。

これら歴史ある文化は、いつか消えてなくなるでしょう。事実、例えばナスカの地上絵は、年を追うごとに薄くなっており消滅の危機にあるそうです。幸運にも私たちはまだ観ることができます。存在するうちに、ぜひ訪れてみてください。

◎旅行代理店／ウェブコード[43] [44] [45]

◎電化製品販売・サービス／ウェブコード[505]

LA近郊の旅＆週末に過ごしたい街

大自然を探訪した後は、最新ファッションに身を包み、都会の洗練されたシアターでエンターテインメント。
そんな、多様な楽しみ方ができるのが、南カリフォルニアの最大の魅力。
色々楽しいスポットが待っています！早速出かけてみませんか？

3億5000万年前にできたというセドナ。壮大な景色と澄んだ空気が気持ち良い

大自然を五感で味わう
癒しの聖地セドナ

アリゾナを訪れるならば、一度は行ってみたいセドナ。スピリチュアルリゾートとして特に人気が高く、訪れるたびに違う表情を見せる場所と言われリピーターも後を絶たない。そんな興味深いセドナをご紹介！

この記事は2009年11月16日号掲載の特集を再編集したものです。

癒しのメッカで心身共にパワーを充電
Sedona セドナ

ロサンゼルスから北東に約500マイル、約8時間ドライブすると、パワースポットとして有名なセドナに到着する。ミネラルと鉄分を多く含んでいる赤い岩肌は、3億5000万年前のものと言われ、「地球の芸術作品」と呼ばれている。そびえ立つ岩山は、ジュニパーやサイプレス、ピニョンといった、乾燥した地域に生息する緑の低木に囲まれる。パノラマに広がる景色を見ていると、さしずめ恐竜時代にタイムスリップしたような感覚すら覚えるだろう。

歴史学、考古学、地質学、植物学的観点からも貴重な資料に恵まれ、壮大な景色と澄んだ空気、開放感のある安全な環境に魅せられた人々が、年間に約400万人も訪れる。セドナ地域の人口は1万7000人なので、人口の200倍以上にも上ることになる。ハリウッドの中でも古くから人気で、ウォルト・ディズニーやジョン・ウェイン、ニコラス・ケイジ、アル・パチーノ、マドンナ、ケヴィン・コスナーなど、多くのスターたちがこの地を愛し、別荘を構えているそうだ。

セドナの岩はそれぞれ個性的な形をしていることから、ベルロック、カセドラルロック、コーヒーポット、スチームボート、スヌーピーロックなどの愛称で呼ばれている。ディズニーランドにあるアトラクション「ビッグサンダー・マウンテン」は、ウォルト・ディズニーが、セドナの「サンダー・マウンテン」という岩山にちなんで作ったものだとか。

セドナ全域を総称して「レッドロック・カントリー」と呼ぶが、ロック・カントリー内では、ハイキング、マウンテンバイク、ジープツアー、気球やヘリコプターでの空からのツアー、ネイティブアメリカンの壁画や住居が見られる遺跡ツアーなど、自然や歴史と親しむ多様なアクティビティーを楽しむことができる。また、街ではネオンや街灯が禁止されているため、ロサンゼルスでは見ることができない、美しい星空も堪能できる。

セドナの自然は美しいだけでなく、大地のエネルギーが渦を巻いていると言われ、この渦を「ボルテックス」と呼ぶ。セドナのパワーや気付きをもらえる場所として人気を集めているのが、「パワースポット」と言われているゆえんだ。なかでも、「4大ボルテックス」のベルロック、エアポートメサ、カセドラルロック、ボイントンキャニオは、それぞれ男の性、女の性、両方の性を象徴している。こういった神秘的なパワーの恩恵を受けるため、多くのサイキックやヒーラーたちもこの地に集まる。セドナは、日常のストレスや人生の悩みを抱える現代人の癒しのメッカになっている。

右／4大ボルテックスの1つ、エアポート・メサからの景色

左／セドナには、ネイティブアメリカンの人々が残した遺跡がある。これはバタキの壁画の一部

贅沢感溢れるリラクゼーション

Sedona New Day Spa

目抜き通り中心にあるNew Day Spaは、フェイシャルやネイルなどを行うビューティーコースと、スピリチュアルセッションを行うヒーリングコースを提供する。清潔で美しい施設は、1日中いても飽きない充実度。カップルで一緒にマッサージを受けられる部屋もある。

ヒーリングセッションも多種あるが、なかでもインドで修行したというプラサドさんは、7つのチャクラそれぞれに対応するジェムストーンを置き、リーディングとバランシング・マッサージをしてくれる。「私のこと、生まれた時からずっと知ってるみたい」と口にしてしまうほどディープで、気付きに溢れている。

[サービス内容]
*ジェムストーン・リーディング＆マッサージ
*チャクラ・リーディング＆マッサージ
*アーユルヴェーダ
*レイキ・マッサージ
*リフレクソロジー

1449 W. Hwy 89A, Sedona, AZ 86336
☎928-282-7502
www.sedonanewdayspa.com

[サービス内容]
*スピリチュアル・カウンセリング
*レイキ
*オーラソマ
*タロット
*星占い
*ヒプノセラピー
*ボルテックスツアー・ガイド

☎928-203-1194（日本語可）
www.sedonapsychicwisdom.com

暖かさに包まれるカウンセリング

Sedona Psychic Wisdom
（カヴィータ）

20年以上京都に住んでいたというカヴィータさんは、流暢な日本語ですべてのセッションを行ってくれる。暖かく、ゆっくりと、優しい話し方の彼女を慕って、日本から訪れるリピーターも多い。

「日本語の"癒し"は、英語では"whole"（ひとつになる）と言います。どこか悪いところがあるということではなく、ご自分がご自分らしくなる、ということです。それぞれの可能性を果たすということですね」と、カヴィータさんは癒しの意味を教えてくれる。

[サービス内容]
* スピリチュアル・カウンセリング
* チャネリング
* エナジーヒーリング
* レイキ
* ボルテックスツアー・ガイド

☎928-284-132
www.angelchannel.com

スピリットによる降霊体験

テラ・ソノラ

優しい笑顔が印象的なテラさんは、"One"と呼ばれるガイドスピリットのグループからのメッセージを伝えるチャネリング（降霊）を20年以上行っている。きっかけは、友人のヒプノセラピーを受けていた時に、突然"One"が現れ、テラさん自身の意思とは関係なく会話を始めたことだったという。

「愛をもって、人々の生活をより良くするためのアドバイスをすることが、私たちの役目です」とテラさん。

[サービス内容]
*ヒプノセラピー

☎928-254-9007
（日本語可）
www.motoiurano.com

潜在意識に働きかけるセラピー

Awareness（浦野素衣）

20年以上サンタフェに住んでいたという浦野さんはセドナに移って1年。穏やかで知的な彼女は、納得のいくまで丁寧に説明をしてくれるので、ヒーリング初心者や効果を言葉で理解をしたい人にはぴったり。

ヒプノセラピー（催眠療法）について、「経験や感情など、自分自身のデータバンクとも言える潜在意識にアクセスすることにより、自分を受け入れて納得した上で、意思決定を行うことができるようになります。自分の意識をブロックしている物を取り除けば、思っている方向に楽に進むことができますよ」と、普段、私たちの潜在意識が行動や顕在意識を左右していると解説してくれる。

楽しいセドナ体験を提供する

秋草ナナ

ヒーラーやネイティブアメリカンとの親交が深く、スウェットロッジやリーディングのコーディネート、通訳をする秋草さん。「ファンクラブができました」というほどの天然キャラだが、仕事の時にはモードが変わる。ヒューマンデザインのリーダーで、スピリチュアル・アーティストでもある。

[サービス内容]
*ヒューマンデザイン
*ボルテックスツアー・ガイド
*ヒーリングセッション
コーディネート
*スウェットロッジ
コーディネート

E-mail:sedonana@hotmail.com

美しい歌声で心を癒す
クリスタル・ニーウォルニー

ダイヤモンドやアメジスト、エメラルド、ローズクオーツなど、さまざまなジェムストーンを混ぜて作られたクリスタルボウルを使って、その人に合った音楽でヒーリングを行うクリスタルさん。自分のために歌ってもらうのが恐縮なほど美しい歌声が、クリスタルボウルの響きと共鳴し、心を揺さぶる。

[サービス内容]
*サウンドヒーリング
*透視
*チャネリング

☎928-282-8887
www.angelsofenlightenment.com

明快な解説とエネルギーの調整
ブライアン・シャイダー

透視で行方不明者を探し出すこともあるブライアンさん。オーラリーディングでは、カメラを通して映し出したオーラの色を、その人のバランスやその時のニーズに応じて変えることができるとか。「大切なのはバランスと感覚。人は言葉で意思や行動が支配されるので、発言には気を付けましょう」。

[サービス内容]
*スピリチュアル・カウンセリング
*オーラリーディング
*透視
*チャネリング

☎928-282-8887
www.angelsofenlightenment.com

ネイティブアメリカンのアーティストによる作品を集めた店としては、世界最大級の品揃え。お土産から芸術品まで、コレクターでもあったオーナーの嗜好が反映されていて、見ているだけでも楽しめる。

世界最大のネイティブアメリカンアートの店
Kachina House

2920 Hopi Dr., Sedona, AZ 86336
☎928-204-9750
www.kachinahouse.com

自分に合った波長の石を見つけよう
Angels of Enlightenment

柔らかな陽射しが差し込む明るい店内に、クリスタルやジュエリー、スピリチュアルアートがゆったりと並ぶ。セドナを訪れた記念に、自分に合った波長の石を探してみるのも良いだろう。

181 St. Rte 179 Suite 4, Sedona, AZ 86336
☎928-282-8887
www.angelsofenlightenment.com

101種類のオムレツを食べ比べ！
Coffee Pot Restaurant

アボカド、ホウレンソウ、チーズなどを組み合わせた101種類のオムレツで有名なレストラン。あまりの種類の多さに、オムレツの注文は「番号でお願いします」とメニューに注意書きが。朝6時から午後2時までの営業なので、早朝のボルテックス・ハイキングの後にでも立ち寄るといい。

2050 W. Hwy 89A, Sedona, AZ 86336
☎928-282-6626

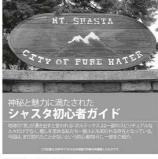
セドナのパワーが詰まった食事を！
ChocolaTree

35年間ビーガンを続けているというオーナーによるカフェ。自然と人間とのハーモニーを大切にしているため、セドナの大地の恵みをいっぱいに受けた新鮮なオーガニック野菜を使用。奥にはジェムストーンの店が併設されているほか、アロマセラピーや料理教室、ガーデニング教室も開催している。

1595 W. Hwy 89A, Sedona, AZ 86336
☎928-282-2997
www.chocolatreecafe.comm

神秘と魅力に満たされた シャスタ初心者ガイド

地球の「気」が湧き出すと言われる「ボルテックス」は一部のスピリチュアルな人々だけでなく、癒しを求める私たち一般人にも知られる存在となっている。今回は、まだ訪れたことがないという初心者向けに、一部をご紹介。

この記事は2009年11月16日号掲載の特集を再編集したものです。

世界7大聖地の1つ、スピリチュアルスポット

Mt. Shasta

マウント・シャスタは、カリフォルニア州とオレゴン州の州境、Siskiyou（シスキュー）Countyにある標高4317メートルの霊峰で、古くからネイティブアメリカンのウィントゥ族やカルク族の聖地。世界7大聖山の1つにも挙げられる。シャスタは男性エネルギーを、その横にそびえるシャスティーナが女性エネルギーを持ち、互いのバランスが取れていることが、同地パワーの源と言われる。そのため、「シャスタに呼ばれた」と、世界中から多くの人が神秘と癒しを求めて訪れている。また、「City of Pure Water」と呼ばれるシャスタ市の清い水や大自然に魅せられて、大都市から移住する引退者が多いのも特色だ。

ちなみにシャスタ北東には、戦時中、トゥールレイク収容所があり、収容された日本人らは、シャスタを「シャスタ富士」と呼んで、日本を偲んでいたという。

［LA方面からのアクセス］

①車
Fwy.5をひたすら北上。約10時間のドライブ。

②飛行機
LAX-Redding Municipal Airport　LAXからReddingの空港まで1時間強。それからレンタカーかシャトルで、約1時間強、60マイルのドライブ。

＊シャスタにはタクシーがないので、移動には車が必要。

[料金]（一般）
ミネラルバス $25
ドライサウナ $17
貸しタオル $1

[営業時間]（夏期）
Sun-Wed 12:00pm-6:00pm
Thu & Fri 12:00pm-9:00pm
Sat 12:00pm-8:00pm
Open 7 Days
※営業終了90分前に、ミネラルバスへの入場は終了

4617 Stewart Springs Rd., Weed
☎530-938-2222
www.stewartmineralsprings.com

心も身体も癒されるミネラル泉

Stewart Mineral Springs

シャスタの北部、ウィード（Weed）の街の山奥にあるミネラル泉。1875年、植民団のヘンリー・スチュワートがオレゴンへ移動中、馬車が沼地にはまり困っていた。そこに現れた親切なネイティブアメリカンが、馬車が抜け出すのを手助けし、傷付いた馬を自分たちが使っていた泉で癒してたのがきっかけで、この泉が発見された。

研磨剤の働きをするケイ素を多く含むので、お湯に浸かっている間に身体や顔をこするのは厳禁。また、屋外のクリークには鉄分を含むミネラル泉が流れ込んでいるので、ケイ素の泉と鉄分のクリークが融合し、癒し効果が抜群。タブは個室だが、サウナやクリークは男女共用。裸になるのに抵抗がある人は、水着着用も可。

日本人経営の雰囲気のあるB&B

Stoney Brook Inn

309 W. Colombero Dr., McCloud
☎1-800-369-6118
www.stoneybrookinn.com

シャスタの南東の麓にある小さな街マクラウド（McCloud）。『スタンド・バイ・ミー』の撮影も行われた街並の中、メイン・ストリートの正面の木立の間にたたずむベッド＆ブレックファースト（B&B）が、Stoney Brook Inn。

元は、林業会社の独身寮だったのが、60年代の林業衰退と共にホテルへ転換。70年代以降は、ヒッピー御用達ホテルとして賑わった。その後、当時のままの外観を残す歴史的なホテルの経営を継いだのが鈴木弘美さん。シャスタに呼び寄せられるように同地を訪れ、そのままホテル経営を始めたという。

「シャスタに来れば自然を見るだけで癒されます。元気を得て、帰ってください」と話す鈴木さん。同ホテルは1人1泊$53～（2人・$79～）。

雄大な自然の醍醐味を味わう

Bunny Flat Panther Meadows

シャスタ市のダウンタウンからマウント・シャスタの麓を上って行き、パンサー・メドーズに向かう途中にあるのがバニーフラット。夏の間はトレイルでハイキングが楽しめ、夕日に色づく雄大なシャスタを見ることができる。

さらに先には、湿地帯に可憐な高山植物が咲くパンサー・メドーズが。山開きは6月下旬頃と夏限定のスポットだが、シャスタを背景に、湧き水が小川となって流れる様子は、まさに山紫水明。パワースポットとしても知られ、山開きの頃には、ネイティブアメリカンが儀式を行う。

[LA方面からのアクセス]
Fwy.5をシャスタ市「Lake St.」出口で下りて右折、ダウンタウン方面へ。Washington Dr. / Everitt MemorialHwy.で左折。約20分でBunny Flatに。Panther Meadowsは、そこからさらに1マイル。

シャスタの精霊が舞い降りる湖

Castle Lake/Heart Lake

キャッスルレイクは、夏の間はキャンプや森林浴が楽しめる山間の湖。最深部は100メートル以上あり、冬期は湖面が凍結するが水中は温かいため、氷を割って釣りも楽しめる。湖面が氷結する音にネイティブアメリカンたちは、「悪魔が住む」と恐れていたという。

ハートレイクは、文字通りハート形をした湖。キャッスルレイクから、トレイルで片道約40分。案内標識がないため、初めての人は迷うことが多く、「招かれた人だけが辿り着ける」とも言われる。ここではマウント・シャスタの絶景が見られるが、冬期は積雪のため、一般向けにはオススメできない。

[LA方面からのアクセス]
Fwy.5をシャスタ市「Lake St.」出口で下りて左折。Old Stage Rd.を南（Lake Siskiyou方面）に進み、W. ABarr Rd.に入る。Castle Lake Rd.の分岐が出てきたら左折。Fwy出口からは約20分。

苔むした、味わい深い滝
Mossbrae Falls

モスブレー滝は、シャスタ市の南にあるダンズミュア(Dunsmuir)という街にある。トレイルがなく、車を停めてから線路の上を歩いて行く。貨物列車と出くわすこともあり、映画『スタンド・バイ・ミー』の気分が味わえる。木々の美しさと、眼下を流れるサクラメントリバーの水音が、限りなく気持ちをリラックスさせてくれ、歩いていてまったく苦にならない。

鉄橋の手前、川べりまで下りて行くと、一面苔むした岩の上を流れ落ちる滝が全面に広がる。太陽光の加減によっては、滝に2重の虹がかかることもあり、清々しい上に幻想的でもある。

LA方面からのアクセス
Fwy.5「Siskiyou Ave./Dunsmuir Ave.」出口で下りて左折し、N. Dunsmuir Ave.へ。1マイルほどで右側にScarlett Wayが出てくるので右折(「Shasta Retreat」と書かれたアーチがある)。橋を渡って車を止めたら、そこから線路を片道約20分歩く。

湖面の逆シャスタが名画のよう
Lake Siskiyou

夏は湖岸で水遊びやウォータースポーツ、レンタルボートでトラウトフィッシング(マス釣り)もでき、盛りだくさんのアクティビティーが楽しめる。だが冬は閑散とし、キャンプ場も閉鎖されている区画が多い。しかし、ここは夕暮れ時のマウント・シャスタを眺めるベストポイント。晴れていれば、雪をかぶったシャスタの白い山肌が、日没直前の夕日に染まってピンク色になる瞬間が見られる。キャンプ場のビーチフロントか、キャッスルレイクへの道の分岐点近くにある駐車場付近がオススメポイント。

また、風がない穏やかな日には、鏡のような湖面にマウント・シャスタの姿が映り、逆さ富士ならぬ、逆さシャスタも見られる。

[LA方面からのアクセス]
Fwy.5をシャスタ市「Lake St.」出口で下りて左折。Old Stage Rd.を南(Lake Siskiyou方面)に進む。

Mt. Shasta Lavender Farms
9706 Harry Cash Rd., Montague
☎530-926-2651
www.shastalavender.com

[LA方面からのアクセス]
Fwy.5をCentral WeedでHwy 97/Klamathに乗り換え、11マイル北上。A-12/ Grenadaで左折して、5マイル北上。分岐を右に進み、Harry Cash Rd.へ。約1.6マイルで右手に標識が見える。

Mt. Shasta City Park
www.msrec.org/headquarters.htm

[LA方面からのアクセス]
Fwy.5をシャスタ市「Lake St.」出口で下りて右折。街のメインの通りのMt. ShastaBlvd.を左折して街並を抜けるまで進むと、左側にある線路の脇に標識がある

土産に最適なラベンダー&天然水
Mt. Shasta Lavender Farms/ Mt. Shasta City Park

シャスタから北に約40分の所にあるラベンダーファームは、6月中旬から7月中旬までの約1カ月間のみの営業。料金は100本3ドルと良心的。ラベンダーレモネードも、一緒に試してみたい。シャスタの雪融け水は、ダウンタウンの北にあるMt. Shasta City Park内に源泉があり、容器を持参すれば、無料で持ち帰れる。

性格の違う3つの滝
McCloud Falls

マクラウドの街からさらに東にある3つの滝。マクラウドリバー上流からUpper、Middle、Lower Fallがある。3つとも性格が違い、Middle Fallに駐車してトレイルで歩いて行けるので、時間が許せば3つとも体験してみたい。

Upper Fallは落差があり、静かな川が一気に轟音を立てて滝壺へと注いでいく。Middle Fallは滝幅があり、滝壺も大きい。大きな岩石が転がっていて、岩にもたれながら滝を見て瞑想する人の姿も多い。駐車場からすぐなので、時間がない時には、ここを見ておくと良い。Lower Fallは、滝の規模は小さいが滝壺は深い。滝壺へのハシゴがあるので、夏は遊泳者に人気。

[LA方面からのアクセス]
Fwy.5から89号線に乗り換え、McCloudへ。McCloudの街を過ぎて、6マイルほどで「Fowler'sCampground」のサインが右手にあるので右折。キャンプグラウンド内に入ったら標識に従って進む。

左／シティセンターで最も高い61階建て
右／標準的な520ft²のデラックスルーム
©2008 PR Newswire Association LLC

エネルギッシュタウン ラスベガス

ホテルやショッピング、コンドミニアムが集まる巨大複合コンプレックス「シティセンター」がオープンしたラスベガス。このシティセンターを中心に、エンタメの宝庫・ラスベガスの最新情報を一挙にご紹介！

この記事は2010年4月10日号掲載の特集を再編集したものです。

都会のオアシスのようなアーバンリゾート

Aria Resort & Casino [Map 10]

エレガントな曲線の2つのタワーで構成されている、61階建のカジノホテル。自然光と緑、石材をふんだんに取り入れた館内は、都会のオアシスのよう。客室は、照明、室温、音楽をワンタッチ操作できる先端技術を導入し、ワイヤレス・インターネットは、通常の8倍の速度を誇る。145のテーブルゲームと1940台のスロットマシーンを備えた15万ft²のカジノスペースは、自然光を取り入れた明るい雰囲気。プールは4カ所。8万ft²の広さを誇る「The Spa at Aria」には、62室のプライベートスパ、トリートメントルーム、55のサロンステーションを備える豪華さだ。

レストランは16カ所、ナイトクラブとバー、ラウンジが10カ所。話題のセレブシェフやパティシエの店が目白押しした。

［宿泊料金例］
スタンダード $149～
スイート $425～

3730 Las Vegas Blvd. South
☎1-866-359-7111
www.arialasvegas.com

［◀37ページに続く］

[34ページから続く◀]

左／2034室を有する。エレガントな曲線が印象的
右／厳選11店舗が入った高級ショッピングモール「Encore Esplanade」

Wynnの豪華さを一段とアップ

Encore Las Vegas [Map25]

ラスベガスのホテル王、スティーブ・ウィン氏による究極のリゾートホテル、Wynn Las Vegasの姉妹版として08年12月に登場。ベネチアングラスのシャンデリアやチョウのモザイクを施したフロアなど、インテリアはどれも特注という豪華さ。ラスベガス1の広さを誇るスイートタイプの部屋には、フロアから天井までの壁一面の大きな窓。さらなる広さを演出する。

ウィン氏と親友だったというフランク・シナトラの名を冠した高級イタリアン「Sinatra」、HermèsやChanelなど一流ブティックの入った「Encore Esplanade」、トップレスOKのヨーロピアンプールや隠れ家的なスパなど、どれも落ち着いた大人のリゾートにふさわしい。客室にはマッサージルームを備えたパーラー・スイートなども。

[宿泊料金例]
$199～

3121 Las Vegas Blvd. South
☎702-770-7171
www.encorelasvegas.com

左／ゴールドがアクセントのスタイリッシュな外観
右／最新設備を備えたエレガントな客室
©2008 PR Newswire Association LLC.

アジアを代表する伝説の高級ホテル

Mandarin Oriental, Las Vegas [Map10]

アジアを代表する高級ホテルチェーンがベガスに進出した。ベガスらしい華やかさを備えながらも、伝統の高級感とサービスを保っている。カジノは付設しておらず、392室のゲストルームとスイートのほか、227室のレジデンスを分譲している。47階建ての建物は、オリエンタルな雰囲気を巧みに取り入れ、洗練されたコンテンポラリーなデザインに仕上がっている。客室はスタンダードタイプで500ft^2。

レストランは、フュージョン・フレンチの先駆者、ピエール・ガニエールのアメリカデビューとなる「Twist」と「Mandarin Bar」が23階にあり、見晴らし抜群。2フロアを使った2万7000ft^2のスパ「The Spa」は、1930年代の上海を思わせるデザインが特徴的だ。

[宿泊料金例]
$545～

3752 Las Vegas Blvd. South

☎702-590-8888
www.mandarinoriental.com

左／宮殿をモチーフにした外観は優雅で雄大
右／スタンダードでも720ft^2とゆったり
©Courtesy of The Palazzo

イタリアの贅を尽くした高級ホテル

The Palazzo Las Vegas [Map23]

ベネチアンの姉妹ホテルとして、総工費16億ドルをかけ、08年1月にオープンした同ホテルは、イタリア語で「宮殿」を意味するその名にふさわしい、石造りの構え。大理石を多用した全室スイートの客室、広々としたカジノフロアのほか、マリオ・バタリの「Carnevino」、チャーリー・トロッターの「Restaurant Charlie」、エメリル・ラガッセの「Table 10」、ウルフギャング・パックの「CUT」など、超一流シェフによるレストランが軒を列ねる。

イタリアンブランドが集結したショッピングモール「The Shoppes at The Palazzo」や、歴代のランボルギーニを展示した「Lamborghini Las Vegas」、ラスベガス最大級の広さを誇るキャニオンランチ・スパクラブなど話題が尽きない。

[宿泊料金例]
$159～

3325 Las Vegas Blvd. South
☎702-607-7777
www.palazzolasvegas.com

左／シルバーに輝くミンク・マーブルのフロアがスタイリッシュなスパ
右／57階建て全1495室。三日月形の曲線がエレガントで都会的
©2008 PR Newswire Association LLC.

暮らすように滞在できる、キッチン付き全室スイート

Vdara Hotel & Spa [Map10]

三日月形とガラス張りの外壁が特徴的な57階建ての建物。客室1495室すべてがスイートで全館禁煙、カジノを付設していないブティックホテル。どの部屋からも市街地や山並みを展望でき、特にコーナーエンドの約250室は、パノラマビューを楽しめる。デラックススイートからペントハウスまで、全室に電気コンロが付いたキッチンが完備されている。レストランは、エクレクティック料理の「Silk Road」が入る。

同ホテルのスパ「Vdara Health & Beauty」は、2フロア分の高さのスペースに、スパ、サロン、フィットネスセンターを配している。サウナやユーカリ・スチームルーム、ホットプランジプール、ラウンジ、シャンパンバーを完備している。

[宿泊料金例]
$149～

2600 W. Harmon Ave.
☎1-866-745-7111
www.vdara.com

「Barneys New York」を筆頭に、ラスベガス初の店舗が30以上。「Tory Burch」「Anya Hindmarch」など、話題のブランドが目白押し。

ヨーロッパのトップブランドが結集

The Shoppes at the Palazzo [MapE]

Sun-Thu 10:00am-11:00pm
Fri & Sat 10:00am-Midnight
Open 7 Days

3327 Las Vegas Blvd. South
☎702-414-4525
www.palazzolasvegas.com/shoppes.aspx

カジュアルブランドやハイファッション、映画館や「Whole Foods Market」も入った屋外型モール。子供の大型遊具を備えた公園もあり、家族で楽しめる。

地元志向の大型ショッピングモール

Town Square Las Vegas [MapF]

Mon-Thu 10:00am-9:00pm
Fri & Sat 10:00am-10:00pm
Sun 11:00am-8:00pm
Open 7 Days

6605 Las Vegas Blvd. South
☎702-269-5000
www.townsquarelasvegas.com

パリに本店を構え、ロンドン、東京、ドバイ、香港に展開するピエール・ガニエールの米国1号店。3つ星シェフのフュージョン・キュイジーヌを堪能あれ。

©2008 PR Newswire Association LLC.

待望のフュージョン・フレンチ

Twist [Map10]

Tue-Sat 6:00pm-10:00pm
Closed on Sundays & Mondays

ホテル：Mandarin Oriental
☎1-888-881-9367
www.mandarinoriental.com/lasvegas/dining/twist

©2008 PR Newswire Association LLC.

ミシュラン3つ星シェフの高山雅氏が、マンハッタンからベガス初進出。「Bar Masa」は一品料理、「Shaboo」ではしゃぶしゃぶとおまかせ料理が楽しめる。

3つ星シェフのモダンジャパニーズ

Bar Masa & Shaboo [Map10]

Thu-Mon 5:00pm-11:00pm（Shabooは9:00pmまで）
Closed on Tuesdays & Wednesdays

ホテル：Aria
☎1-877-230-2742
(Bar Masa)
www.arialasvegas.com/dining/barmasa.aspx
(Shaboo)
www.arialasvegas.com/dining/shaboo.aspx

Monte Carlo Resort and Casinoの最上階に登場したブティックホテル。滞在中はスイートアシスタントが付き、VIP気分に浸れる。

VIPになれるブティックホテル

Hotel 32 [Map9]

［宿泊料金例］
$250～

3770 Las Vegas Blvd. South
☎1-877-576-3232
www.hotel32lasvegas.com

ストリップから車で10分ほど南に位置するホテル。評判のバフェ「Studio B」は、200種類もの料理にワインとビールが飲み放題（ディナー$22.95～）。

名物はビール飲み放題のバフェ

M Resort Spa Casino [Map34]

［宿泊料金例］
$105～

12300 Las Vegas Blvd., South Henderson
☎702-797-1000
www.themresort.com

©2008 PR Newswire Association LLC.

左／輝くクリスタルの結晶を表現した外観
右／2階分を使った「Louis Vuitton」は世界最大

最新トレンド発信地のショッピングモール

Crystals [MapA]

きらめくガラスのキャノピーは、まさにクリスタルの結晶のよう。50万ft²の広さを誇る3階建ての建物は 開放的な造りで、フロアに敷き詰められた花や光のオブジェを眺めながら、ウィンドウショッピングするだけでも楽しめそうだ。

テナントには、世界最大規模の「Louis Vuitton」を始め、「Tiffany & Co.」「Prada」「Gucci」など、世界の名だたる高級ブティックが結集。

レストランでは、ハリウッドに店舗を持つセレブシェフ、トッド・イングリッシュと女優エヴァ・ロンゴリア・パーカーの共同経営による「Beso」「Todd English P.U.B.」、ウルフギャング・パックの「The Pods by Wolfgang Puck」「Brasserie PUCK」など。

3720 Las Vegas Blvd. South
www.crystalsatcitycenter.com

人気ディズニー映画のミュージカル版。トニー賞受賞の壮大なスケールが見もの。

舞台は広大なサバンナ

The Lion King [Map 2]

[料金]
$64、$86、$113.50Z

Mon-Thu 7:30pm
Sat & Sun 4:00pm & 8:00pm
Closed on Fridays

ホテル：Mandalay Bay Resort
☎1-877-632-7400
http://lionkinglasvegas.com

3階建て、4万2000ft2の大型フラッグシップ店が誕生。950席のカフェに世界最大の店舗と1000席のステージを併設。巨大パネルの展示も必見。

ストリップに堂々の登場

Hard Rock Café Las Vegas [Map 31]

Sun-Thu 11:00am-1:00am
Fri & Sat 11:00am-2:00am
Open 7 Days

3771 Las Vegas Blvd. South
☎702-733-7625
www.hardrock.com

独自のキャラクターを使った腹話術による、有名シンガーたちのモノマネショー。

腹話術のモノマネショー

Terry Fator [Map 16]

[料金]
$59、$79、$99、$129

Tue-Sat 7:30pm
Closed on Sundays & Mondays

ホテル：Mirage
☎1-800-963-9634
☎702-792-7777
www.terryfator.com

ニュージーランドからアメリカ初上陸のユニークなラウンジは、フロアから壁、テーブルまで全部氷。氷のグラスに入った名物ウォッカカクテルを。

-5℃のクールなラウンジ

Minus 5 Ice Lounge [Map 2]

10:00am-3:00am
Open 7 Days

ホテル：Mandalay Bay･Mandalay Place
☎702-740-5800
www.minus5experience.com

今時のストリップショー

Peepshow [Map 11]

[料金]
$65、$75、$100、$125

Mon-Thu 9:00pm
Closed on Wednesdays

ホテル：Planet Hollywood Resort & Casino
☎1-800-745-3000
www.lasvegaspeepshow.com

トニー・ミッチェルの振り付けで、マドンナなどの曲に合わせて踊るセクシーショー。

バロック様式の舞台や衣装も美しい

Criss Angel Believe [Map 3]

[料金]
$59、$79、$99、$125、$160

Tue-Sat 7:00pm & 9:30pm
Closed on Sundays & Mondays

ホテル：Luxor
☎1-800-557-7428
http://crissangel.com/believe

過激な新鋭マジシャン、クリス・エンジェルとシルク・ド・ソレイユのコラボレーション。

ラスベガス第7弾となるシルク・ド・ソレイユの演目は、ロックの王様エルビス・プレスリーがテーマ。ヒットナンバー30曲に合わせて、華やかな衣装とダンス、アクロバットを披露。

Julie Aucoin ©2010 Cirque du Soleil Inc.

シルクの新作は"エルビス天国"

Viva Elvis [Map 10]

[料金]
$99、$125、$150、$175

Fri-Tue 7:00pm & 9:30pm
Closed on Wednesdays & Thursdays

ホテル：Aria Resort & Casino
☎1-877-253-5847
☎702-531-2031
www.cirquedusoleil.com

ちょっとおトクな耳より情報

●50%オフもあり！ 「TIX 4 TONIGHT」

ショーの当日券が、格安で購入できるおトクなショップ(www.tix4tonight.com)。人気のショーなら朝1番に足を運んで。手数料は1ショーにつき5ドル程度。ファッションショーモール内を始め、ストリップに5カ所、ダウンタウン、タウンスクエアにもある。レストランのクーポンも。

●バスでホテルホッピング 「Deuce」

ストリップのホテルホッピングやホテルからホテルへの移動には、2階建てバス「Deuce」が便利。バス停はストリップ沿い、主要ホテルの前にある。運賃は大人3ドルだが、24時間有効なパス（7ドル）がオススメ。60歳以上対象のシニア料金もある。

©Isaac Brekken

60年代に一世を風靡したポップグループ、ザ・フォーシーズンズの実話に基づいたブロードウェイ・ミュージカル。トニー賞を4度受賞した見応えのあるショー。

60年代ポップスのオンパレード

Jersey Boys [Map 23]

[料金]
$62.70～$150.70

Mon, Thu, Fri, Sun 7:00pm
Tue & Sat 6:30pm & 9:30pm
Closed on Wednesdays

ホテル：The Palazzo Las Vegas
☎1-866-641-7469
☎702-414-9000
www.jerseyboysinfo.com/vegas

©DNC Parks & Resorts at Yosemite, Inc.

雪と遊ぼう！

スキー/スノボのゲレンデ情報

ステキなゲレンデが多いカリフォルニアだから、日帰りも良し、ちょっと遠出して泊まりも良し、色んなゲレンデを楽しもう！

この記事は2009年12月1日号掲載の特集を再編集したものです。
来シーズンの料金や営業時間に関しましては、必ずご確認ください。

美しい冬のヨセミテを実体験！

Badger Pass Ski Area at Yosemite National Park

春から秋も美しい姿を見せてくれるヨセミテ国立公園だが、雪に包まれた冬もまた格別。そんなヨセミテの中心に位置し、家族連れに最適のスキーリゾートがこのスキー場だ。

10本あるゲレンデは、ダウンスロープが緩やかで誰にでも楽しめる。また、初心者でもジャンプやレールに挑戦しやすいタレインパークがあるのも特徴。広々としているため、新しい技を練習したいスノーボーダーにはもってこいのゲレンデだ。個人のレベルに合わせてカスタマイズしてくれる子供スキー教室も充実している。

せっかく冬のヨセミテに来たのなら、ぜひとも体験したいのがクロスカントリースキー。オススメは、バッジャーパスからグレーシャーポイントを目指す泊まりがけのツアー。4〜5時間かけて10.5マイルを滑るこのツアーは、普段目にすることのないヨセミテの奥深くを満喫できる。目的地のグレーシャーポイントにはログハウスがあり、20人までが宿泊可能。薪ストーブや素朴なインテリアが、雪山気分を盛り上げてくれる。

そのほか、マイペースで雪の上を歩きながらゆっくり景色を満喫できるスノーシューイング、初めて雪に触れる小さな子供にもってこいのスノーチューブエリアや、家族全員で楽しめるスケートリンクなどの施設もある。

©DNC Parks & Resorts at Yosemite, Inc.

［リフト券］（共通）

半日券
$30〜$33（大人／18〜64歳）
$30（ユース／13〜17歳）
$16（子供／7〜12歳）
$30（シニア／65歳以上、ただし平日は無料）

1日券
$35〜$42（大人）
$35〜$37（ユース）
$16〜$20（子供）
$37（シニア）
6歳以下は無料

Daily 9:00am〜4:00pm

Yosemite National Park
☎801-559-4884
www.yosemitepark.com/BadgerPass.aspx

©Big Bear Mountain Resorts

近くて楽しいビッグベア！

Big Bear Mountain Resort

［リフト券］（共通）

半日券
$43〜$56（大人／22歳以上）
$33〜$46（学生／13〜21歳）
$15〜$24（子供／7〜12歳）

1日券
$53〜$66（大人）
$43〜$56（学生）
$20〜$29（子供）

ナイター券
$30〜$42（大人）
$26〜$32（学生）
$10〜$22（子供）
6歳以下はすべて無料

Bear Mountain
Mon-Thu 8:00am-4:00pm
Fri-Sun 8:00am-4:30pm

43101 Goldmine Dr.
Big Bear Lake
☎909-866-5766
www.bearmountain.com

Snow Summit
Mon-Thu 8:00am-4:00pm
Fri-Sun 8:00am-5:00pm
Fri, Sat & Holiday Evenings 3:00pm-9:30pm

880 Summit Blvd.
Big Bear Lake
☎909-866-5766
www.snowsummit.com

ロサンゼルス、オレンジ・カウンティーから約2時間で行けるビッグベア・マウンテン・リゾート。それぞれに特色のある「ベアマウンテン」と「スノーサミット」2つのリゾートが併設され、最新技術を駆使した人工降雪機を導入。常に降雪量50%増を確保し、良好なゲレンデ状態を保っている。

ベアマウンテンは、高さや形がバラエティーに富んだ150台のジャンプ台や、ハーフパイプなどのスノーフィーチャーが用意されており、フリースタイルを楽しみたい若者からプロレベルまで、誰もが飽きることなく楽。一方スノーサミットはゲレンデが長めのため、スムーズな滑降が！ベアマウンテンとの大きな違いは、ナイトスキーが楽しめること。

©Vail Resorts

［リフト券］
1〜2日券
$110（大人／19歳〜64歳）
$82（学生／13歳〜18歳 シニア／64歳以上）
$64（子供／5歳〜12歳）

Mon-Thu 9:00am-4:00pm
Fri-Sun 8:30am-4:00pm

3860 Saddle Rd.
South Lake Tahoe
☎1-800-587-4430
www.skiheavenly.com

温泉にカジノありの極楽リゾート

Heavenly Ski Resort

サクラメントから100マイル西、レイクタホの南に位置するのが、このヘブンリー・スキーリゾート。ウィンタースポーツに加え、温泉、スパ、カジノ、レイククルーズ、ショッピングにグルメレストランと、1カ所で充実したバケーションを過ごすことができる。標高1万フィートに位置したアメリカ最大級のスキーリゾートで、頂上から麓までの高度差は3500フィートと、滑り応え十分。年間積雪量は360インチながら、ゲレンデの70%をカバーする人工降雪機を備え、雪不足の心配は無用。雪質も上々との評判だ。

滑るだけでは物足りない人には、ゲレンデを熟知したガイドがとっておきコースを案内するツアーがオススメ。

©Peatross/MMSA

［リフト券］
1日券
$69〜$87（大人／19歳〜64歳）
$51〜$64（学生／13歳〜18歳）
$34〜$43（子供・シニア）

Daily 8:30am-4:00pm

1 Minaret Rd.
Mammoth Lakes
☎760-934-2571
www.mammothmountain.com

世界最大級のスキーリゾート

Mammoth Mountain

総降雪量400インチ以上、1年の半分以上が雪に覆われるマンモス・マウンテン。スキー、スノーボード愛好家にはたまらない最高のゲレンデを擁し、カリフォルニア一の標高1万1053フィートを誇る。ゲレンデ数は150を超え、リフト数も28機と、そのスケールはまちがいなく最大級。さらに、豊かな積雪量がありながらも天候に恵まれ、年間300日は太陽が顔を見せる。

違ったアクティビティーに挑戦したいのなら、クロスカントリースキーやスノーモービルツアーも人気のアトラクション。また、スノーキャットに乗って普段は足を踏み入れることができないシエラ山脈の奥地を進みながら、グルメランチを楽しむユニークなツアーも魅力的。

©Jeff Engerbretson

［リフト券］
半日券
$38（大人／18〜59歳）
$30（学生／15〜17歳）
$14（子供・シニア）
1日券
$49（大人）
$39（学生）
$18（子供・シニア）
半日券、1日券共に、6歳以下と80歳以上は無料

Daily 9:00am-4:00pm

1210 Ski Way Incline Village, NV
☎775-832-1177
www.diamondpeak.com

タホ湖を見下ろす絶景ゲレンデ

Diamond Peak Ski Resort

レイクタホは、カリフォルニアとネバダの州境のシエラネバダ山中、標高6223フィートに位置し、湖を取り囲むように大小さまざまなリゾート施設が点在する。なかでも、湖の北側、クリスタルベイの北東にある標高8540フィートのダイヤモンドピーク・スキーリゾートは、訪れた人がまた戻りたくなるスキー場として有名だ。

最大の魅力は、レイクタホを見下ろす絶景。その景色を堪能するためにも、山頂から湖に向かって真っ直ぐ伸びるクリスタルリッジからレイクビューへと続くゲレンデを滑降するのがオススメ。幅が広く緩やかなゲレンデが多いので、初心者も安心。4マイル先には、カジノやスパを併設した総合リゾートがあるのも、ネバダ州ならでは。

©Mountain High

［リフト券］
大人（13歳以上）
$50〜$60（4時間）
$55〜$65（8時間）
$30〜$35（5:00pm-10:00pm）
子供（7歳〜12歳）
$25〜$30
6歳以下＆70歳以上 無料

Mon-Thu 8:30am-10:00pm
Fri-Sun 8:00am-10:00pm

24510 State Highway 2
Wrightwood
☎1-888-754-7878
www.mthigh.com

LAから車で75分。近郊で体験する大自然のスキー場

Mountain High

このマウンテンハイ・リゾートは、ロサンゼルスから1番近いスキー場として、毎年多くの人々で賑わう。1マイルごとに並ぶ3つのスキーリゾートはどれも個性的。若者が最も多く集う「ウェストリゾート」は、初心者から上級者まで幅広く対応しており、南カリフォルニアで唯一、ナイトスキーを毎日楽しめる。

一方「イーストリゾート」は、南カリフォルニアで最長を誇るゲレンデを有し、林間を滑るツリースキーや、いくつものコブを滑るモーグルが楽しめることでも有名。新たに開設された「ノースリゾート」は、初心者や家族連れに最適な初心者コース。スキーやスノボが不得意でも、チューブに乗って真っ白な斜面を滑り降りよう！

砂漠のオアシスでリラックス

パームスプリングスの過ごし方

リゾートホテル、スパ、美味しいレストラン、愉快なエンターテインメントや大自然の国立公園など楽しみがいっぱいのパームスプリングス。日頃の喧噪を離れ、たまにはゆっくりくつろぎませんか？

この記事は2010年3月16日号掲載の特集を再編集したものです。

直射日光に、シマウマもバテ気味？

目前に広がる野生の大国

The Living Desert

[料金]
$12.50（一般）　$11（62歳以上&ミリタリー）
$7.50　（3〜12歳）　無料（3歳以下）

夏期と冬期で開園時間が異なるため要問い合わせ

47900 Portola Ave., Palm Desert
☎760-346-5694
www.livingdesert.org

パームスプリングス市内から車で20分。動物園と植物園を併設する同園は、「砂漠の生物」をテーマに、北米とアフリカの動植物を紹介している。チーターやオオカミなどの人気の猛獣を始め、チョウとハチドリのパビリオンやは虫類館など、テーマ別で動植物を楽しめる。また、「アメリカ原住民の食材の獲得法は？」や「フクロウはどうやって獲物を捕るの？」など、砂漠の動植物や人間の謎を自分の目で確かめるDiscovery Roomは、大人の好奇心も刺激する。

思い思いに自分の音楽を披露するアーティスト

毎週開催、地元のフェア

Palm Springs VillageFest

Thu 6:00pm-10:00pm（10月〜5月）
7:00pm-10:00pm（6月〜9月）

Palm Canyon Dr., Palm Springs Downtown
☎760-320-3781
www.villagefest.org

毎週木曜日の夜、ダウンタウンの目抜き通りで開催されるオールドスタイルのストリートフェア。16年の歴史を持つイベントで、地元アーティストによるジュエリーや工芸品の展示即売店のほか、地産のフルーツや果物、各種フード、スイーツのブースなど、200軒以上が通りを埋め尽くす。バンドやシンガーがブロックごとにライブ演奏を披露し、通りに面したレストランやバー、ギャラリーも、この日ばは遅くまで営業。その名の通り、小さな街全体で盛り上げる"村祭り"だ。

50歳以上とは思えない快活な演技

50歳以上の華やか舞台

The Fabulous Palm Spring Follies

[料金]
$49.95-$91.95
上映日時は問い合わせかウェブ参照

128 S. Palm Canyon Dr.
☎760-327-0225
www.psfollies.com

華やかな歌とダンス、愉快なコメディーなど、会場全体が熱気と笑いで充満するエンターテインメントショー。40年代から60年代のアメリカをモチーフにした舞台を繰り広げ、演じる役者の年齢層は、何と50代半ばから80代！しかし、足を上げるは、腰を振るはで、若い役者に引けを取らないエネルギッシュなパフォーマンス。"最高のエンタメショー"と各種媒体が絶賛し、今ではパームスプリングスを代表する超人気舞台に。終演時は、スタンディングオベーションが！

右／山頂には展望台のほか、ギフトショップやレストランがある

左／断崖絶壁を垂直に上がっていくロープウェイ

世界最大の回転式ロープウェイ

Aerial Tram

出発のバレー駅から、急斜面のサン・ハシント山頂にあるマウント駅（標高2592メートル）まで、ほぼ垂直に上がるロープウェイ。世界最大の回転式ロープウェイで、全長2.5マイル。上りながらゆっくりとゴンドラ部分が360度回転するため、乗客は壮大な景色をパノラマで楽しめる。

山頂には、展望台やレストラン、自然史博物館などがあるほか、1万4000エーカーの広大なサン・ハシント山州立公園／自然保護区や、54マイルのハイキングコース、アドベンチャーセンターなどの施設が揃っている。アドベンチャーセンターは、クロスカントリーが楽しめる11月から4月までの営業で、スノーシューズやスキー用品のレンタルがある。

[料金]
$22.95（一般）
$20.95（60歳以上）
$14.95（3〜12歳）

（上り）
Mon-Fri　10:00am-8:00pm
Sat & Sun　8:00am-8:00pm
（下り）
Daily　-9:45pm

1 Tramway Rd.
☎1-888-515-8726
www.pstramway.com

Gene Autry Residentの寝室には、ゴージャスな木製デスクも

受付横の、モダンな暖炉スペース

［宿泊料金例］
Estate Room　$325～$425
Delux　$395～$495
Hammock　$475～$675
※価格は2010年3月現在

4200 E. Palm Canyon Dr.
☎760-770-5000
www.theparkerpalmsprings.com

ひっそり佇む高級リゾート

Parker Palm Springs

高い木々に囲まれた同ホテルは、大庭園に宿泊棟が点在するスタイル。棟と棟は散策路でつながれ、敷地内には広場、プール、暖炉などがある。誰とも顔を合わせることなく部屋まで移動できるのも、究極の癒しをもたらす同ホテルならでは。

パティオルームのLanai（1泊$595～）は、白を基調とした明るい壁と、真っ白の清潔で爽やかなベッド。そしてテーブルには、フルーツとチーズの盛り合わせが届けられ、コンシェルジェ直筆のメッセージカードが添えられている。ゆったりとしたバスルームには、HERMÈSや L' OCCITANEの石けん、MELTONBROWNのシャワージェル、PENHALIGONWUERCUSのシャンプー＆トリートメントなどの豪華アメニティーグッズが並ぶ。

乾燥した山々を背景に、緑のパームツリーのオアシスが

［料金］
$8（一般）
$6（62歳以上、学生、ミリタリー）
$4（6～12歳）

10月1日～7月4日
Daily　8:00am-5:00pm
7月5日～9月30日
Fri-Sunのみ　8:00am-5:00pm

38520 S. Palm Canyon Dr.
☎760-323-6018
www.theindiancanyons.com

都会の喧噪から一転の大自然

Indian Canyon

Palm Canyon、Andreas Canyon、Murray Canyonから成るIndian Canyon。ダウンタウンから車で10分ほど南下するとゲートに到着。そこには、喧騒から隔離された大自然が広がる。Palm Canyonは、緑と水に溢れたオアシス。Andreas Canyonは、珍しい150種もの植物が生息するため、多くのカメラマンに人気。Murray Canyonには、パームツリーが無数に茂り、運が良ければ野生のビッグホーンシープやシカが見られる。

とろけるほどに煮込まれた「BraisedBoneless Beef with Shortrib」

美しく盛られた「Roasted Beet & Warm Goat Cheese Salad」

Daily 5:30pm-Close

621 N. Palm Canyon Dr.
☎760-327-9555
www.copleyspalmsprings.com

上品さとカジュアルさを兼ねた店

Copley's Palm Springs

洒落た暖炉と噴水を配した、個人宅のような趣。それもそのはず、往年の俳優、ケリー・グラントのゲストハウスを改装したレストランなのだ。厨房には、コンテンポラリー＆モダンアメリカンのシェフ、Andrew ManionCopleyさんが立つ。

アペタイザーの「Roasted Beet &Warm Goat Cheese Salad」（$12）は、サクサクしたビーツをハニーマスタードのドレッシングにからめて食べるサラダ。フライにした濃厚なヤギのチーズは意外にくさみがなく、食べやすい。「Braised Boneless Beef with Shortrib」（$30）は、トロトロに煮込まれた肉料理。サフランコーンのリゾットと大きなブラックタイガーが脇を固め、少し甘めのガーリック・メルローソースがかかった絶品料理だ。

アンティーク調にまとめられた美しい部屋

夜の中庭は幻想的な雰囲気をかもし出す

［宿泊料金例］
Executive Room　$195
Two Bedroom One Bath
Executive Suite　$255
※価格は2010年3月現在

227 N. Indian Canyon Dr.
☎760-327-5701
www.andreashotel.com

オールドワールドを体感できるホテル

Andreas Hotel & Spa

中庭のプールとジャグジーを取り囲むように建つ同ホテルには、25部屋しかない。1935年建造と歴史も古く、当時は、表通りに入り口を配した華やかなリゾートホテルだった。しかし、改修工事を経て、今の静かなレイアウトに。すべての部屋に暖炉があり、朝食は毎日無料で提供。「現実から逃避できる」と地元の人も訪れる。

オススメはジュニアスイート（1泊$225～）。薄暗いライトがやわらかく部屋を照らし、とてもアンティーク。大理石のバスルームは上品で、シャワーとバスタブは別々。タブはジェットバス付きで、シャワーで身体を洗った後、ゆっくりとタブに浸かってバスタイムを楽しめる。タブはかなり大きいので、男性も十分リラックスできる。

最難関は巨大な池！

Indian Canyon Golf Resort

ホール数	パー	ヤーデージ	コース レーティング	スロープ
18	72	6,593	70.8	119

SouthコースとNorthコースからなるゴルフコース。Southは4つの大きな湖が配されるチャンピオンシップコースで、なだらかなマウンドとフェアウェイが特徴。場内には850本以上のパームツリーが植樹され、美しさでも有名。Northは、急斜面が多いトラディショナルコース。池が6カ所に点在し、特に9番ホールと18番ホールの間にある最大の池が最難関となっている。

1100 E. Murray Canyon Dr. (North Course)
1097 E. Murray Canyon Dr. (South Course)
☎760-833-8700
www.indiancanyonsgolf.com

パームスプリングスと言えば

Tahquitz Creek Golf Resort

ホール数	パー	ヤーデージ	コース レーティング	スロープ
18	72	6,815	71.8	125

美しい大自然を堪能しながらゴルフを楽しめるコースは、LegendとResortの2コースに分かれ、共に18ホール。Legendコースはトラディショナルなレイアウトで、パー72、6815ヤード。最近、新しく40のバンカーが作られた。Resortコースは、有名建築家のTed Robinsonがデザイン。パー72、6705ヤードで、緩い起伏とよく配置されたバンカーが特徴。

1885 Golf Club Dr.
☎760-328-1005
www.tahquitzgolfresort.com

パノラマビューが最高！

Escena Golf Club

ホール数	パー	ヤーデージ	コース レーティング	スロープ
18	72	7,211	74.2	130

目の前には、砂漠地帯特有の赤茶色の山々がパノラマに広がる。その雄大な景色を楽しみながらプレイできるのが、このゴルフコース。創立が2005年と比較的新しいコースで、日本で「帝王」の異名を持つ伝説のゴルファー、ジャック・ニクラスのデザインで、どのレベルのプレーヤーも楽しみながらチャレンジできるようになっている。あくまでも、「ゴルフの楽しさ」を追求することがモットー。

1100 Clubhouse View Dr.
☎760-778-2737
www.escenagolf.com

食前には、あっさりした「Roasted Baby Beet Salad」がオススメ

かなり肉厚のホタテを使った「Scalops」。プリプリの身が絶品

Sun-Thu 5:00pm-10:00pm
Fri & Sat 5:00pm-11:00pm
Happy Hour 4:00pm-5:00pm
Open 7 Days

707 N. Palm Canyon Dr.
☎760-864-8746
www.triopalmsprings.com

オレンジ色がポップなレストラン

Trio Restaurant

内装はオレンジ色で統一され、ポップでモダンなアートギャラリーのような「Trio」。店名は、「フード」「アート」「サウンド」の3つを意味し、レストランの壁面には多くの現代アートが。

まずは、ミックスグリーン、ピーカン、ローストされたビーツとナシのサラダの「Roasted Baby Beet Salad」($8)。酢、オイル、塩、コショウを混ぜたフランス料理の基本ドレッシング、ビネグレットソースであっさり食べる。

メインは、ホタテを5つも使った「Scalops」(19ドル)。表面を軽く焼き、素材の旨みを閉じ込めた一品。センターには千切りされたスクワッシュが盛られ、白ワインとナシのソースで楽しむ。どんな酒にもピッタリだ。

肉厚な「Barramundi」。皮の部分がカリッと焼かれて香ばしい

かわいらしくディスプレイされた「Apple Strudel」

Tue-Sun 11:30am-2:30pm
5:00pm-10:00pm
Closed on Mondays

196 S. Indian Canyon Dr.
☎760-778-0017
www.johannesrestaurants.com

オーストリアのシェフが世界を料理

Johannes Restaurant

オーストリア出身のJohannesさんは、ヨーロッパ各地やアジア諸国でシェフを歴任。世界の要素を取り入れて、独創的なスタイルを確立させた。

メインの「Barramundi」($28)は、オーストラリア産シーバスの料理。下には、レモンと白ワインのソースで和えたロックシュリンプ、ムール貝、コーン、グリンピース、チャイブが。外側を取り囲むように赤ワインやブートワイン、コニャックなどを混ぜたフォアグラソースがかけてある。

デザートは、「Apple Strudel」($8)。オーストリア伝統のデザートで、バニラソースにラズベリーソースでハートを描いた一品。バニラブリュレとラムレーズンのアイスが載ったバナナ・パイナップル・ブレッドプリンのサンプラー付き。

西海岸で唯一の文部科学省認定・全日制日本人学校

西大和学園

15th Anniversary NISHIYAMATO ACADEMY NAC of California

カリフォルニアでがんばっている子ども達を これからもずっと応援していきます。

西大和学園カリフォルニア校

◉附属幼稚園 Lic#197416396
- ■親子教室（1歳6カ月～3歳まで）
- ■プレ年少（2歳6カ月～3歳児）
- ■年少クラス（3歳～4歳児）
- ■年中クラス（4歳～5歳児）
- ■年長クラス（5歳～6歳児）

◉小学部・中学部
- ■小学1年生～中学3年生

幼稚園、お正月会ではお餅つきをしました

学園祭では、各学年見事な演技で感動をよびます

西大和のビッグイベント、運動会、応援合戦の1コマです

全日制平日校。NACの原点です。
日本の文部科学省の教育課程に沿って授業を行うのはもちろんですが、アメリカでしか経験できない教育内容も取り入れながらこのカリフォルニアで教育をしています。英語教育では、毎日のレベル別のESL授業や現地校との交流、ESL補習など、今年度は、これまでよりも更に充実したESL教育になるような授業を実践中です。
日本の教育に全く遅れることなく、英語の力もしっかり身につける西大和の教育をぜひ一度見に来てください。

西大和学園補習校

対象: 幼稚園年中～9年生

幼稚園、節分の豆まきでは、本物の鬼(?)が登場!

ロミタ教室の授業風景

PV教室、6年生のクラス写真です

補習校中学3年卒業式。「継続は力なり」。素晴らしい式でした

平日は現地校に通う子ども達のための土曜日補習校です。朝からお昼までの短時間集中のカリキュラムですので、午後からはスポーツや家族の団欒の時間として使うことができます。放課後は、学童プログラムも用意していますので、宿題を終わらせて、お友達と思いっきり遊んで帰ることもできます。授業を休んでも翌週に補講がとれるのも西大和補習校の大きな特徴の1つです。
西大和の全日制平日校のノウハウをふんだんに取り入れた質の高い授業を、経験豊富な教師が提供します。
サウスベイエリア最大の西大和学園補習校のきめ細かい教育をぜひご覧ください。

西大和学園サマースクール

対象: 幼稚園（4歳9カ月以上）～小学6年生

◉幼稚園コース
夏ならではの様々な体験学習・課外活動を通して、日本の文化に触れることができます。「日本語であそぼう」の時間では、楽しく日本語やひらがなが学べます。

◉小学1年～小学6年コース
午前中は、国語と算数の1学期の復習と作文。
午後は、日本人学校ならではのアクティビティーを行います。

十二支の学習です

和太鼓に挑戦!

幼稚園では、お習字の墨で絵を描きました

書道体験、全員真剣です

1週間単位でお申し込みができます。
延長預かりやお弁当の注文ができます。
在校生だけでなく、一般外部生も受け入れております。このサマースクールを通して、本学園の教育をぜひ味わってみてください。
西大和の教師が責任を持って指導します。

西大和学園アフタースクール

- ◉日本語クラス……日本語をあきらめてはいけません。
- ◉英検対策クラス……（5級～2級）各級ごとにクラスを開講しています。
- ◉個別指導クラス……（国語・算数）鍛えたいところを重点的に。
- ◉作文力強化クラス……書く楽しさを教えます。
- ◉ピアノ個人レッスン…初心者から上級者まで。
- ◉ダンスクラス……思いっきり体を動かそうよ。
- ◉ESL補習クラス……日本語の説明で理解度UP! 日本から来たばかりのお子さんもどうぞ
- ◉学童・デイケア……（3:00～6:00） アフタースクールとあわせてご利用ください。

ピアノ個人レッスン

ダンスクラス

今年度からスタイルを一新して、在校生も一般外部生も、都合の良い時間でクラスをとることができるようになりました。※約3～5人の少人数制ですので、確実に学力がつきます。ご質問は、お気軽に本学園まで。

※曜日・クラスによってはご希望通りにならないこともあります。
詳しくは本学園にお問い合わせください。

西大和学園カリフォルニア校
西大和学園補習校

お申し込み、お問い合わせはお電話で。
TEL: 310-325-7040
2458 Lomita Blvd., Lomita, CA 90717 / E-mail:mail@nacus.org / FAX : 310-325-7621 事務まで

西大和学園ホームページ
www.nacus.org
ぜひ一度アクセスしてください!

ZionMarket
ALWAYS LOW PRICE!!
www.zionmarket.com
お得なセール情報はこちらをチェック！
バラエティー豊かなお肉
精肉
収穫されたばかりの野菜
青果
鮮度が自慢の魚介
魚介
欲しいものが何でも揃う店内
店内
Los Angeles Store
3500 W. 6th St., Los Angeles, CA 90020
213-351-9900 毎日 8:00am〜12:00am
Normandie Ave.
Vermont Ave.
6th St.
101
110
10
便利なショッピングモール内
Cerritos Store
12565 Carson St.
Hawaiian Gardens, CA 90716
562-865-6600 毎日 8:00am〜9:00pm
Hawaiian Gardens Square Shopping Center
Carson St.
Cerritos Ave.
Bloomfield Ave.
605
新鮮野菜・果物の取り扱い最大級！
Irvine Store
4800 Irvine Blvd.
Irvine, CA 92620
714-832-5600 毎日 8:30am〜9:00pm
Culver Dr.
Irvine Blvd.
Yale Ave.
5
最大クラスの売り場面積
人気のベーカリー、Paris Baguetteもどうぞ
San Diego Store
4611 Mercury St.
San Diego, CA 92111
858-268-3300
月〜土 9:00am〜9:00pm
日&祝祭日 9:00am〜8:00pm
Clairemont Mesa Blvd.
Engineer Rd.
Balboa Ave.
805
163
ショッピングの後はフードコートもご利用ください！

◎インターネット／ウェブコード[515]

◎ヘアサロン・美容・理容 ／ウェブコード[2559]

◎ギフト／ウェブコード[202]

食べ放題とは思えない上品さ。肉の旨味が凝縮した、最高級牛だけにこだわる

コリアタウン最大級の焼肉店

Moodaepo 2

300席を誇る、コリアタウンで最大級の焼き肉屋。冷凍肉は一切使わず、その日の仕入れ分のみを提供。価格は、16種類の肉と海鮮が食べ放題で$19.99！レビューサイト『yelp』の投票で、焼肉店人気NO.1。

Moodaepo 2
Daily 11:30am-11:00pm

3014 7th St., Los Angeles
☎213-381-9990
www.moodaepobbq.com

Moodaepo 1（姉妹店）
Daily 11:00am-11:00pm

936 S. Vermont Ave.
Los Angeles
☎213-386-9292

大食漢にはたまらない豊富な肉の量と種類

地元密着型の焼肉専門店

Soot Bul Gui Rim 2

「安くて美味い肉をたっぷり食べたい」時にオススメ。肉はプライム級のみを使用し、注文が入ってから店内でスライスする。カルビ、ブリスケット、豚バラ、タン、イカ、タコなど、十数種類のメニューが食べ放題で$16.99。ランチは何と$9.99で食べ放題！

Daily 11:00am-11:00pm

233 S. Vermont Ave.
Los Angeles
☎213-365-9992

左／「ショートリブ」($19.99)と「味付けビーフ」($18.99)
右／「黒豚のバラ肉」と「スパイシー豚バラ」(共に$16.99)

新発見！豚肉専門の焼肉店

Yang San Bak

焼肉と言えば牛肉が定番だが、ここは豚の焼肉を専門に扱うレストラン。鉄板の全面に豚肉を敷き詰め、その周りのくぼみに、昆布、オニオン、アンチョビでダシを取ったスープを流し込む。さらにそこにキムチを入れると、ブタからの肉汁がどんどんスープに流れ出し、キムチに程よくからむ。そのキムチを、焼肉と一緒に楽しむのだが、残ったキムチは最後にチャーハンにして完食！

Daily 3:00pm-2:00am

3601 W. 6th St., Los Angeles
☎213-365-9689

北米最大の韓国コミュニティー

LAコリアタウン探訪

ロサンゼルスに広がる巨大コリアタウン。街にはハングル文字が溢れ、なかには「No English」の店もあるほど。しかし、そんなコリアタウンには、焼肉屋、格安雑貨ショップ、クラブにカラオケ、おまけにエステやスパと、楽しいことがてんこ盛り。熱い熱い街コリアタウンを、早速探訪してみましょっ！

この記事は2009年10月16日号掲載の特集を再編集したものです。

巨大なコリアタウンで、ひと際高級感を醸し出す焼肉店がこの店。サーブされる肉はすべて高級プライムのみ。店の至る所に大理石が施され、高い天井やお洒落なパティオなど、味、内装共に"ラグジュアリー"にこだわる。特にパティオは、自然の木陰に位置し開放的。焼肉の匂いも付きにくいと評判だ。

料理はすべて、韓国の伝統に沿った品ばかり。そのため、遠方からの来客や、重要なゲストを連れた接待会場としても人気が高い。

左／赤身と旨味が凝縮した脂身が美しい、最高級「カルビ」($28.99)
上／韓国料理の決定版「ビビンバ」(ランチ:$11.99、ディナー:$13.99)

セレブ御用達、高級焼肉の名門店

Chosun Galbe Restaurant

パティオで食べるとピクニック気分

Daily 11:00am-11:00pm

3330 W. Olympic Blvd.
Los Angeles
☎323-734-3330
www.chosungalbee.com

かわいい絵が浮かんだラテは$5.45♥

山小屋をイメージしたのどかなカフェ

San Jang Coffee and Garden (山荘)

賑やかな大通りから外れた穴場スポット。山小屋を彷彿させる木造の作りで、2階は山小屋のバルコニーのよう。下には焚き火があり、周りを数人の客が囲んでいる。寒い冬には毛布を貸してくれ、それに包まりながら温かいドリンクを湯気を立てながらすする。

Daily 11:00am-2:00am

101 S. Virgil Ave., Los Angeles
☎213-387-9190

左／大人気の冷麺。これなしでコリアタウンを制覇したとは言えない
右／1号店である同店に加え、LA周辺やハワイにも店舗展開を図る

LA随一の冷麺有名店

Yu Chun

本格冷麺を食べたいならココ。ラッシュ時には長い行列ができるほどの人気ぶりで、同店から許可を得て秘伝レシピを使っている店もあるほど有名だ。

さて、人気の「Cold Noodle Soup」($8.50)。冷え冷えの牛肉スープに、シャリシャリ氷が浮かんでいて、唐辛子ソースがほどよい辛さを演出。噛みごたえのある黒い麺とたっぷり野菜で食べる。

Mon-Sat 11:00am-9:00pm
Closed on Sundays

3185 W. Olympic Blvd.
Los Angeles
☎213-382-3815

左／「イカと野菜のソテー」は、辛いソースがさっぱり素麺とからむ一品
右／屋台のような店内は、どことなく懐かしい趣

昭和初期を彷彿させる居酒屋

Dan Sung Sa

金大中・元韓国大統領と、北朝鮮の金正日総書記が向き合って微笑む、インパクトのある看板が目印。店内に屋台を作ったような店構えが特徴で、木の壁やランプには、ハングル文字で落書きし放題。

メニューは、「豚カルビ」($10.99)や各種串焼き($1.99)など、居酒屋メニューが揃う。「イカと野菜のソテー」($9.99)は、唐辛子のソース、タマネギ、長ネギを混ぜ合わせ、添えられた素麺とからめて食べる。

Daily 4:00pm-2:00am

3317 W. 6th St., Los Angeles
☎213-487-9100

左／栄養たっぷりの、韓国伝統スープの「サムゲタン」
右／病気や二日酔いなどにも良い「アワビのおかゆ」($7.85)

素朴なおかゆとサムゲタン

San (山)

オープン以来34年間、同地で営業し、地元色がとても濃い店。店内は10人ほどの大きさで、ハングル語でおばちゃんが出迎えてくれる。

鶏の内臓を取り除き、そこに朝鮮人参、モチ米、ナツメの実を詰めた「サムゲタン」($10.65)が有名な同店。グツグツ煮えたぎって出て来る石鍋には、小さめのチキンが1羽丸ごと入っている。味は淡泊で、好みで塩を入れながら食べる。

Open 24 Hours
Open 7 Days

3064 W. 8th St., Los Angeles
☎213-487-7615

左／韓国風おでん、イカゲソ揚げ、手巻き2本、豚キムチ、チヂミ、チキンのパリパリ揚げ(1羽)、ソウジュ1本(あるいは日本酒)付きのコンボ
右／広い店内。週末には、パティオも開放される

ちょっぴりお洒落な韓国バー

GAAM (感)

お洒落でありながら、どことなくレトロな雰囲気の韓国居酒屋。同店のオススメ料理は、何と言っても居酒屋らしいコンボメニュー。月〜木曜日の午後5時〜8時30分の限定サービス品で、このボリュームで$19.99！2〜3人なら十分で楽しめるサイズだ。

店内は黒を基調にした造りで、仕切りのない店内は開放感に溢れ、落ち着いてくつろげると評判。

Daily 5:00pm-2:00am

3465 W. 6th St. #300
Los Angeles
☎213-388-8850

左／カニ鍋のセットには、各種サイドディッシュとサンマの塩焼きにチヂミも付いてくるなど、盛りだくさん！
右／身が詰まったカニを堪能できる

1度で3回楽しめるカニ鍋

Ondal Restaurant

ここの1番人気はカニ鍋「ユッケタン」。ミディアムサイズでも3匹のカニが丸ごと入っている。まずは甲羅にご飯を入れて、カニ味噌と混ぜ合わせて食べる。新鮮な味噌と唐辛子の辛みが絶妙。その後は、カニ身や野菜を普通の鍋感覚で楽しむ。次に、目の前で韓国モチをちぎって入れる。少しトロミが出たらサッと取り上げ、口に運ぶと、ツルンとした食感。最後は、ダシが溶けた残り汁で韓国風焼き飯で締める。

Mon-Sat 10:00am-10:00pm
Sun 2:00pm-10:00pm
Open 7 Days

4566 W. Washington Blvd.
Los Angeles
☎323-933-3228

下／化粧水、乳液、保湿クリーム、アイクリームなどが入った基礎化粧品セット($155)。日本では数倍する

Mon-Sat 10:00am-8:00pm
Sun 11:00am-7:00pm
Open 7 Days

3250 W. Olympic Blvd. #214
Los Angeles
☎323-734-5844

韓国コスメの量販店

Palace Beauty Galleria

韓国コスメを専門に扱うコスメ店。BBクリームを始め、日本でも話題の韓国コスメが手頃な価格で手に入るため、日本へのお土産を探すのに最適。スタッフには日本人のハヅキさんが常駐するため、言葉の心配をすることなく、質問ができる。

上／3階建てのモールの1階に「Galleria Market」がある
下／オリンピックとウエスタンの角という抜群の立地

Mon-Sat 10:00am-8:00pm
Sun 11:00am-7:00pm
スーパーマーケットは
7:00am-12:00am
Open 7 Days

3250 W. Olympic Blvd.
Los Angeles

☎323-733-6000
www.koreatowngalleria.com

在米韓国人の日常が垣間見られるモール

Koreatown Galleria

2001年9月にオープンして以来、コリアタウンのハブとなるモール。広々とした室内広場には噴水が設えられる。

1階にはスーパーマーケット、2階と3階に各種専門店やフードコートが入店。本屋やカフェ、CDショップ、薬局など、どれも観光客向けではなく、生活者のための店で、最新韓国グッズがお値打ち価格で購入可能。

3階建ての店内は、吹き抜けのホールが開放感を演出

Mon-Sat 10:00am-8:00pm
Sun 11:00am-7:00pm
Open 7 Days

928 S. Western Ave. #300
Los Angeles
☎213-382-1234
www.koreatownplaza.com

ファッションとリビングが充実のモール

Koreatown Plaza

今年で20周年を迎える、地上3階建てのモール。専門店が約90店舗入った大きなモールで、店内はお洒落。1階が食料品スーパーを始め、スンドゥブやカフェなどのフード関連店舗が占めており、2階と3階が、生活用品やファッション関連専門店が軒を連ねる。紳士服、婦人服などは、アジア人の体型に合った商品が多く販売されており、日本人にも重宝する。

静かで落ち着いたシアター入り口

韓国映画がいち早く楽しめる！

M Park 4 Theater

Daily 12:00pm-10:00pm

3240 Wilshire Blvd. 3rd Fl., Los Angeles
☎213-384-7080
www.mpark4.com

話題の韓国映画を上映する映画館。コリアタウンに来たのなら、最新韓国映画も楽しみたい。上映作品はすべて英語の字幕付き。

洞窟の中の温泉気分が味わえる造り

天然温泉でリラックス

Beverly Hot Spa

Daily 9:00am-9:00pm

308 N. Oxford Ave., Los Angeles
☎323-734-7000

2200フィートの源泉から汲み上げる天然温泉。38種類のミネラルを含み、水質は柔らかくぬめりがある。入浴だけだと平日が30ドル、金～日曜日は40ドル。

妖しい夜の世界を演出する「S Bar」

夜もとことん楽しもう！

Palm Tree

Daily 5:00pm-2:00am (21歳以上)

3240 Wilshire Blvd. 4th Fl., Los Angeles
☎213-381-3388
www.palmtree-la.com

ビルの1フロア全部が、エンターテインメントスペース。古風なインテリアのレストラン「Arang」で食事をし、個室完備の「S Cafe」でのカラオケの後は、ネオンとスモークがクールな「S Bar」へ直行！

衛生面に気を遣い、とても清潔

24/7の女性専用スパ

Wilshire Spa

入場料：$20

Open 24 Hours

3442 Wilshire Blvd. #100., Los Angeles
☎213-387-0281
www.wilshirespa.com

韓流スクラブとボディーマッサージなどが受けられる24時間営業の女性専用スパ。親切な接客と高度な技術で、韓国人以外からも人気が高い。スキンケアや指圧、4種のサウナも用意されている。

上／一家揃ってくつろげる家族スパ「Jim Jil Bang」
下／「灼熱の窯」のブルカマサウナがあるのは、Kタウンでも同スパだけ

入場料：$15

Open 24 Hours

2700 Wilshire Blvd.
Los Angeles
☎213-487-2700
www.wispausa.com

Kタウン注目の超話題スパ

Wi Spa

コリアタウンで、最も熱い24時間営業のスパ。特筆すべきは、珍しい「Jim Jil Bang」(家族スパ)があること。これは、男女共にオンドル(床暖房)で温まった床に横になり、ゆったりと過ごせるもの。これなら一家揃って楽しめる。1階と2階で男女別のスパもあるので、異性の目に触れることなく、韓国あかすりや指圧、ペディキュアやフットマッサージまで、総合的にサービスを受けられる。

全米屈指の優雅な港街
ニューポートビーチ散策

オレンジ・カウンティーの中心地であるコスタメサに隣接するビーチシティー、ニューポートビーチ。海沿いに瀟洒な家々が建ち並び、豪華なクルーザーが湾内をゆったりと行き来する優雅な港街だ。そんなニューポートビーチの魅力の一端をまとめて紹介しよう。

この記事は2010年5月1日号掲載の特集を再編集したものです。

貴重な自然を感じる湿地帯
Upper Newport Bay Ecological Preserve

カリフォルニアでも珍しい汽水域の湿地帯で、野鳥観察のメッカ

海水と淡水が混ざり合う汽水域の湿地帯として、自然保護区に指定されている。飛来する鳥は、絶滅危惧種を含む鳥類200種、1日最高3万羽が羽を休める。自然について知りたければ、Peter & Mary Muth Interpretive Centerを訪れてみて。

Peter & Mary Muth Interpretive Center
Tue-Sun 10:00am-4:00pm
Closed on Mondays

2301 University Dr., Newport Beach
☎949-923-2290
www.newportbay.org

海上観光と交通の要衝
Balboa Fun Zone/Auto Ferry

左／観覧車の料金は1回$3。 右／1919年以来、地元の足としても活躍

Balboa Fun Zone
Sun-Thu 11:00am-7:00pm
Fri 11:00am-9:00pm
Sat 11:00am-10:00pm
Open 7 Days

600 E. Bay Ave., Newport Beach
www.thebalboafunzone.com

Auto Ferry
[料金]
自動車 $2　バイク $1.50
＊歩行者、自転車料金は要問

Sun-Thu 6:30am-12:00am
Fri & Sat 6:30am-2:00am
Open 7 Days

Balboa Fun Zone-Balboa Island
(410 S. Bayfront, Newport Beach)
www.balboaislandferry.com

1936年から営業を続けるミニ遊園地。観覧車「Ferris Wheel」は、夜になると電飾が美しく幻想的。バルボアペニンスラとバルボアアイランドを結ぶ「Auto Ferry」も就航。

ニューポートビーチの
歴史が始まったピア
Newport Pier

史跡建造物のピア(左)と市制100周年のモニュメント

1889年に完成し、開発したマクファーデン兄弟の名から「McFadden Wharf」と呼ばれた。ピアの先に「Newport Pier Bar & Grill」、ピアの広場周辺には、高級アメリカ料理の「21 Oceanfront」や、1967年創業でチリチーズオムレツがウリの「Charlie's Chili」などがある。

Newport Pier Bar & Grill
☎949-675-9771

21 Oceanfront
☎949-673-2100
www.21oceanfront.com

Charlie's Chili
☎949-675-7991
www.charlieschili.newport.menuclub.com

家族揃ってBBQもできる海岸
Corona Del Mar State Beach

左／砂浜の上の崖には、豪邸が建ち並ぶ 右／突堤の遙か向こうにはカタリナ島が見える

Marguerite Ave. & Ocean Blvd.
Newport Beach
☎949-644-3151
www.parks.ca.gov

ニューポートベイから太平洋につながる水道の南側に位置する砂浜。Ocean Blvd.のLook Outポイントからは、水平線の向こうにカタリナ島、手前の水道を行き交うクルーザーが見渡せる。

ビーチには、売店や水洗トイレ、シャワーも完備され、BBQ用のファイヤーピットもあるので、休日を家族で過ごすにも最適。

ニューポートビーチのランドマーク
Balboa Pavilion

同市の繁栄を象徴する建物

ニューポートベイに臨むビクトリア調の建物が、1905年に建設されたバルボアパビリオン。史跡指定建造物で、中には歴史を刻むレストラン「Harborside」が入る。また、2階にはボールルームがあり、結婚式やプライベートパーティーなどに使われている。

Harborside Restaurant
& Grand Ballroom
Lunch 11:30am-3:00pm
Dinner 5:00pm-9:30pm
Sunday Brunch 10:00am-2:00pm
Open 7 Days

400 Main St., Newport Beach
☎949-673-4633
www.harborside-pavilion.com
www.balboapavilion.com

発展を狙い建造されたピア
Balboa Pier

左／米国憲法の権利章典制定200周年の掲揚塔
右／ピアから続くレストランやショップの数々

バルボアパビリオンと共に、1906年に建造されたのがバルボアピア。ピアの根本のPeninsula Parkには、米国憲法の権利章典制定200周年を記念した国旗掲揚塔が建つ。また、この公園に面して、29年創業の老舗ホテル「Balboa Inn The Resort」があり、歴史の片鱗を感じさせる。

Ruby's
801 E. Oceanfront, Newport Beach
☎949-675-7829
www.rubys.com

Balboa Inn
105 Main St., Newport Beach
☎949-675-3412
www.m.balboainn.com

左／「Beet Salad, Lemon Flavored Goat Cheese, Roasted Hazelnuts, with Sherry Vinaigrette」($12)。
中／「Thyme Crusted Sea Bass, Seafood Chardonnay Sauce」($32)。
右／オーナーシェフのパスカル・オルハッツさん

職人シェフが作り出す妥協なきフランス料理

Tradition by Pascal

レベルの高いレストランが数多くあるニューポートビーチでも、ナンバー1・レストランの呼び声が高いフレンチレストラン。オーナーシェフのパスカル・オルハッツさんは、フランスのノルマンディー出身。22年前に同レストランをオープンするや、地元の名店となった。その証拠に、レストランの格付け誌「ZAGAT」では、10年以上にわたってオレンジ・カウンティーでトップの座に輝くという、偉業を達成している。

Lunch Mon-Fri 10:30am-2:30pm
Dinner Tue-Thu 5:30pm-9:30pm
Fri & Sat 5:30pm-10:00pm
Sun 4:30pm-8:30pm
Open 7 Days

1000 Bristol St., Newport Beach
☎949-263-9400
www.pascalnewportbeach.com

左／「Fresh Blue Crab」($13)。カニの身をセルクルで固め、野菜とサーブされる。粒マスタードのドレッシングとカニが良く合う。
中／「Oven Roasted Duck Breast」($27)。胸肉ローストは季節限定。濃厚なダックに、ブラックベリーとセイジのソースを合わせ、あっさりと食べる。
右／シェフのアルザスさん

気取らず心温まるスイス・フランス料理店

basilic

バルボアアイランドのショッピングストリート、Marine Ave.沿いにひっそりと佇むスイス・フランス料理レストラン。「料理はすべて自分で手がけたいので、店は目の届く範囲の規模にしました」と言うシェフのアルザスさん。25席程度のこぢんまりした店内は、温かみを感じさせる。料理には、自分の菜園で育てたハーブや、ファーマーズマーケットで仕入れるオーガニック野菜を重用している。

Tue-Sat 5:30pm-Close
Closed on Sun & Mondays

217 Marine Ave., Balboa Island
☎949-673-0570
www.basilicrestaurant.com

左／「Grilled Salmon Salad」($19)。サンゴールドトマト、アスパラガス、ミックスレタス、スウィートオニオンなどの野菜が豊富に。
中／「Northern Halibut」($32)。タンジェリンのソースで食べるハリバットは、素材の旨味が活きている。
右／「食材の良さを活かします」(ミードさん)

地元で愛され続けるレストラン

sage

1997年にオープンの同店。2004年にはCrystal Coveに、そして最近、Anaheim Hillsにも出店した。シェフのミードさんの料理の特徴は、地元農場と契約し、新鮮で安全な食材を仕入れている点。特に野菜は、12～13の異なる農場から毎日仕入れている。また、食べ残しが出ないようスモールサイズを用意したり、いくつかの種類を一度にお試しできるテイスティングメニューがあったり、顧客のニーズに配慮している。

Mon-Thu 11:00am-9:30pm
Fri & Sat 11:00am-10:00pm
Sun 10:00am-9:00pm
Open 7 Days

2531 Eastbluff, Newport Beach
☎949-718-9650
www.sagerestaurant.com

ニューポートの陽光と潮風を感じられるオープンスタイルのモール

一流品が揃うオープンモール

Fashion Island

401 Newport Center Dr., Newport Beach
☎949-721-2000
www.shopfashionisland.com

環状道路に囲まれた、文字通り"アイランド"なショッピングセンター。丘陵地にあるオープンスタイルのモール。

大手百貨店を中核に、「PRADA」「Gucci」「Armani」「Louis Vuitton」「CHANEL」といった世界各地の1流ブランドが勢揃いする。レストランも、ステーキの「Fleming's」、ハワイアンの「Roy's」、パンやペイストリーなら「La Brea Bakery」と、まさに死角なし。

右／お洒落なデザインの服が揃う
左／「何でも聞いてね」と、エレンさん（左）とマギーさん

ギフトに最適、ベビー服！

Magnolia Charlie

米国とヨーロッパの高品質でお洒落なデザインのベビー服、子供服の専門店。オープンして14年になる。

種類が豊富な上に、上品なデザインが多いので、日本へのギフトにも喜ばれそう。オンラインショッピングも充実しているので、店舗に出向けない人は、ウェブサイトでチェック。

9:30am-6:00pm
Open 7 Days

317 Marine Ave., Balboa Island
☎949-673-0066
www.magnoliacharlie.net

左／「エコスニークス」は、コスタメサのメーカー製
右／スタッフのエレリーさんはとても親切

エコ&スタイリッシュなショップ

Haus of Zschoche

ホームアクセサリーとライフスタイルのセレクトショップ。オーナーのマイケル・ショッキーさんが、5年前にオープン。持続可能な社会、エコとリサイクルをテーマにした製品をジャンルを問わず幅広く取り揃え、特に地元のメーカーを支援している。

10:00am-6:00pm
Open 7 Days

209 Marine Ave., Balboa Island
☎949-673-2220
www.zschoche.com

鮮やかな青地にバナナの絵柄が描かれた看板が目印

バルボア名物（?）フローズンバナナ

Sugar 'N' Spice

1945年にオープンした歴史あるフローズンバナナの名店。フローズンバナナとは、凍らせたバナナに溶けたチョコレートをコーティングして、トッピングをかけるという素朴なスイーツだ。価格は、$2.50(S)、$2.75(M)、$3(L)、$3.50(XL)。バニラアイスバーをチョコレートコートした「バルボアバー」も有名。

10:30am-5:00pm
Closed on Tuesdays

310 Marine Ave., Balboa Island
☎949-673-8907

海と山に囲まれた憧れの地
マリブ&パシフィックパリセーズ

心地良い地中海性気候、美しい海岸線と内陸には緑豊かな山間部が広がる。そんなマリブやパシフィックパリセーズは、LAとは違う時間が流れているよう。色んな側面を持つこの界隈のスポットをご紹介。

この記事は2009年9月16日号掲載の特集を再編集したものです。

左／「マダム・オブ・マリブ」と呼ばれたローダ・アダムソンの邸宅

右／ギフトショップではマリブタイルのレプリカも販売

大地主が遺した美しいタイルの豪邸

Adamson House

1930年に、ローダ・リンジ・アダムソンとその夫メリットによって完成された邸宅。スパニッシュ・コロニアル様式の美しいその建物は、国定歴史建造物、カリフォルニア州立公園に指定されている。特筆すべきは、リンジ家の妻メイが経営していたMalibu Potteries社製のタイルが随所に施されていること。6年間しか製造されなかった手作りのタイルは、外壁から床、バスルームや噴水に至るまで、上品な色で輝いている。

［入場料とツアー料金］
$5（17歳以上）、$2（6～16歳）
無料（5歳以下）
駐車場：$7（Surfrider Beachの駐車場を利用）

Wed-Sat 11:00am - 3:00pm
（ツアーは2:00pmが最終）
Tue バスツアーのみ
Closed on Sundays & Mondays

23200 Pacific Coast Hwy.
Malibu
☎310-456-8432
www.adamsonhouse.org

左／建物はシンプルながら優雅なデザイン

右／2006年には国定歴史建造物に指定された

20世紀のデザイン界の巨匠宅

The Eames House

20世紀の工業製品デザインに大きな影響を与えた建築デザイナーのチャールズ・イームズの邸宅。1949年に建設、夫妻は生涯をここで過ごした。鉄骨から内装材まで、すべてが国内で流通する既製品で、室内には世界中の民芸品のほか、食器や家具も当時の配置のまま。2004年から一般公開が始まり、予約をすれば外観のみ見学可能。

［入場料とツアー料金］
入場料：$5（寄付）
無料（学生、シニア、12歳以下）
駐車場なし
（交差するCorona del Marに路上駐車）

Mon-Fri 10:00am-4:00pm
Sat 10:00am-3:00pm
Closed on Sundays
※要予約

203 Chautauqua Blvd.
Pacific Palisades
☎310-459-9663
www.eamesfoundation.org

左／「壁のない寺」と言われるこのアーチ。国や宗教、人の心に壁がないことが大切であることを示している

右／ハウスボートは、レイク・ミードから来たもの。オランダ風車は現在、瞑想ルームとして使われている

静かな湖畔で、ゆったりと佇む

The Self-Realization Fellowship - Lake Shrine

インド出身のヨガの聖者、パラマハンサ・ヨガナンダ創設。「すべての人にヨガの教えと瞑想を広めたい」と、宗教に関係なく門が開かれている。敷地内には、クリシュナやブッダ、キリストなどの彫像が置かれ、湖畔にはアーチやハウスボート、オランダの風車と、何とも不思議な空間。

［料金］
入場料無料
無料駐車場あり

Tue-Sat 9:00am-4:30pm
Sun 12:30pm-4:30pm
Closed on Mondays
（土曜休園の時もあり）

17190 W. Sunset Blvd.
Pacific Palisades
☎310-454-4114
www.lakeshrine.org

左／ローマ様式の邸宅を再現した「Villa Dei Papyri」

右／屋外劇場では、演劇やコンサートが楽しめる

蒼い太平洋に臨む珠玉の美術館

The Getty Villa Malibu

マリブきっての美しい観光スポット。場所は、P.C.H.沿いの丘の上と絶好のロケーション。柱廊で囲まれたフォーマルガーデンから太平洋を眺めると、まるで地中海にいるよう。ギリシャ、ローマ、エトルリアの古美術品など4万4000点の所蔵品から、1200点以上を常設展示。「神と女神」「トロイ戦争の物語」などのテーマ別に、わかりやすく展示している。

「TimeScape Room」では、時代や場所、美術様式について詳しく学べるようになっており、海外の美術館との提携による企画展も随時開催。「Family Forum」は、親子で壷に絵を描いたりしながら、古代ギリシャの芸術家気分になれる楽しい施設。さらに、建築や装飾、ガーデンを案内してくれるツアーもある。

［料金］
入場無料
駐車場：$15

Thu-Mon 10:00am-5:00pm
（The Cafeは11:00am-4:30pm）
Closed on Tue & Wed
※要予約

17985 Pacific Coast Hwy.
Pacific Palisades
☎310-440-7300
www.getty.edu

食べる 泊まる 遊ぶ 観る 癒す 買う

ナチュラル系のコスメやキャンドル、リネン類なども

Mon-Fri 8:00am-9:00pm
Sat 8:00am-8:00pm
Sun 9:00am-8:00pm
Open 7 Days

15150 W. Sunset Blvd. Pacific Palisades
☎310-454-1345
www.pharmaca.com

ホリスティックなドラッグストア

Pharmaca Integrative Pharmacy

竹床にペールグリーンを基調とした店内。そこに、薬やヘアケア、ボディーケア用品のほか、ペット用品、エコ素材の文具、ナチュラル系洗剤など、通常のドラッグストアでは手に入らないユニークな商品が取り揃えられている。

テイスティングは4種類で$12。プレミアムを含めた8種類は$15

「Rosenthal」「Surfriders」の銘柄を生産。夏季金曜日の「WineDown」イベントでは、1本でも購入すれば、ワイナリーの敷地でピクニックを楽しめる(要予約)。

気軽に寄れるマリブのワイナリー

Rosenthal Vineyard

Wed-Sun 11:00am-6:00pm
Closed on Mondays & Tuesdays

26023 Pacific Coast Hwy., Malibu
☎310-463-9532
www.rosenthalestatewines.com

左／スイカに載ったハマチのカルパッチョ(手前)と人気のアヒツナのタルタル
右／バーカウンターは平日も朝からオープン

岸壁に建つ白亜のレストラン

Geoffrey's Malibu

マリブで最もロマンチックなレストランの1つ。60のテーブルすべてが広いテラスにあり、どの席からも蒼い太平洋を望むことができる。ジュリア・ロバーツやピアース・ブロスナンなど、多くのセレブが来店する有名店でもある。料理は、アジアの要素を加えたカリフォルニアン。人気は、「アヒツナ・タルタル」($16)、「ハマチのカルパッチョ」($18)など。バーカウンターが、朝から営業しているのもうれしい。

Lunch
Mon-Fri 11:00am-4:00pm
Dinner
Sun-Thu 4:00pm-10:00pm
Fri & Sat 4:00pm-11:00pm
Brunch
Sat & Sun 10:00am-4:00pm
Open 7 Days

27400 Pacific Coast Hwy. Malibu
☎310-457-1519
www.geoffreysmalibu.com

サクサクと香ばしく甘み少なめの「Rugalach」($1)をぜひ試してみて

行列ができるカフェ&デリ。ミートローフのサンドイッチ($8.95)と、5時間じっくりローストしたバーベキューポークのサンドイッチ($9.50)が2大人気！

セレブも立ち寄るカフェ&デリ

Malibu Kitchen

Mon-Fri 7:00am-6:00pm
Sat & Sun 8:00am-9:00pm
Open 7 Days

3900 Cross Creek Rd., Malibu (Malibu Country Mart内)
☎310-459-7845

サロン仕様や高級ホテル御用達

カジュアルで最先端のデザインTシャツや、ビーチで映える大胆ジュエリー、カラフルな水着など、LAファッションに欠かせないアイテムが盛りだくさん！

LAファッションのお手本的ショップ

Planet Blue

Mon-Sat 9:30am-6:00pm
Sun 10:00am-6:00pm
Open 7 Days

3835 Cross Creek Rd., Malibu (Malibu Country Mart内)
☎310-317-9975
http://shopplanetblue.com

Essentials Store
☎310-317-9975

左／ほどよく炙ったアラスカ産ハリバットは、青豆やウニの繊細なソースと合わせて($36)
右／テラス席では山の澄んだ空気の中、星を眺めながらディナーを堪能

旬のフレンチとジビエ料理を堪能

Saddle Peak Lodge

山間のロマンチックなレストランとして有名な同店。売りはジビエ料理。なかでも、柔らかくマイルドなエルク(ヘラジカ)料理は1番人気。バッファローやダチョウなども名産地数カ所からサンプルを取り寄せ、入念に吟味して調達している。珍しい肉を試したい人には、3種類の肉にガーニッシュが付いた「Chef's Wild Game Trio」($54)がオススメ。どれもくさみがなく食べやすいので、ジビエ初心者も安心。

Wed-Thu 6:00pm-9:00pm
Fri 5:30pm-10:00pm
Sat 5:00pm-10:00pm
Sun 5:00pm-9:00pm
Open 7 Days

419 Cold Canyon Rd., Calabasas
☎818-222-3888
www.saddlepeaklodge.com

ラム酒がほど良く利いた「K Truffles」(手前)と玄米入りの「K Bears」

マラカイボやアフリカの上質なカカオを使い、秘伝の製法で作ったチョコが自慢の同店。「K Truffles」と、トーストした玄米にチョコをかぶせた「K Bears」が絶品！

ジャクリーン・ケネディーも愛したチョコ

K Chocolatier

Mon-Sat 10:00am-6:00pm
Sun 10:00am-5:00pm
Open 7 Days

3835 Cross Creek Rd., Malibu (Malibu Country Mart内)
☎310-317-0400
www.dkron.com

小さな店ながら、水着にマッチする帽子やバッグも豊富

『LA Magazine』誌で「ベスト・ビキニストア」に選ばれた同店。小さな店内には、ビキニ、ワンピース、リゾートウェアや水着の上から羽織るカバーアップなどが所狭しと並んでいる。

何でもおまかせ、水着専門店

Canyon Beachwear

Mon-Sat 11:00am-6:00pm
Sun 11:00am-5:00pm
Open 7 Days

22333 Pacific Coast Hwy., Malibu
☎310-456-0018
www.canyonbeachwear.com

上／手前が、ナッツをまぶした「豆腐ステーキのサラダ」($13)。奥はキノコのソテーとルッコラの「フラットブレッド」($13)
下／ビングチェリーがたっぷり入った「グラノラ」($7)。甘さ控えめのココナッツアイスクリームがトッピング

Lunch
Mon-Fri 11:30am-3:00pm
Sat 10:30am-3:00pm
Dinner
Daily 5:30pm-10:00pm
Brunch
Sun 9:30am-3:00pm
Open 7 Days

128 Old Topanga Canyon Rd. Topanga
☎310-455-1311
www.innoftheseventhray.com

沢に面した隠れ家レストラン

Inn of the Seventh Ray

1975年のオープンから、オーガニック食材によるベジタリアン料理を提供している。年8回は旬に合わせてメニューを変更。乳製品の使用は控え、ナッツやオリーブオイルで調理するなど、健康志向の強いレストランだ。

野菜料理に魚介やチキンが加わった、45種類のサンデーブランチも同店の人気($35、ベジタリアンのみ$31)。クリスマスなどのイベント時には、75種類もの料理が並ぶというから、ぜひ試してみたい。

併設の本屋は、35年前から営業。クリスタルや香などのグッズも販売している。

食べる　泊まる　遊ぶ　観る　癒す　買う

蒼の海と輝く太陽が眩しい
マリナデルレイゆったり散策

北米最大の人工港、マリナデルレイ。ロサンゼルス・カウンティーに属し、ヨットハーバーを合わせても、総面積約1.5平方マイルほどの小さな街。しかしその存在感は大きく、ショッピング、ダイニング、マリンスポーツと、誰もが夢見る充実の時間がそこにある。

この記事は2010年1月16日号掲載の特集を再編集したものです。

スタッフのジョーさん（右）と常連客のユージーンさん

自転車レンタルするならココ！

Daniel's Bicycle Rentals & Sale

Fisherman's VillageのFiji Wayを進んだ突き当たりにあるDaniel's Bicycle。ここでは、1時間から手頃な価格で自転車をレンタルできる。終日、または翌日までのレンタルも可能。週末には40台ある自転車がすべて貸し出されることもある。終日レンタルをした人には、無料アイスクリームのサービスがある。

［レンタル料金］
1時間 :$7～（大人）、$6～（子供）
終日　:$21～（大人）、$18～（子供）
※ヘルメットなどの貸し出しあり
※営業時間は日により異なるため要確認

13737 Fiji Way（Fisherman's Village内）
☎310-980-4045
www.danielsbikerentals.com

こんな風に波に乗れたら気持ちがいい！（写真はイメージ）

楽しくマリンスポーツを学ぶ

UCLA Marina Aquatic Center

ここでは、マリンスポーツが学べるクラスを、学生のみならずコミュニティーの人たちに広く開放している。 種目は、カヤック、ローリング（そう艇）、セーリング、サーフィン、ウィンドサーフィンなど色々。初心者クラスも、1日のみのクラスから数日間にわたるものまで多様。

14001 Fiji Way
☎310-823-0048
www.recreation.ucla.eduから、左端の「Marina Aquatic Center」をクリック

ボートのレンタルも当地ならでは

せっかくだからボートレンタル！

Boat Rental of America

同店では、1人乗りカヤックから、セイルボート、沖まで行けるパワーボートなどを貸し出している。自動車運転免許があれば、誰でも簡単に操縦できる。一番人気は、沖合まで行けるパワーボート。沖からロサンゼルスのコーストラインと街並みを眺めることができる。

※営業時間は日により異なるため要確認

13719 Fiji Way（Fisherman's Village内）
☎310-574-2822
http://boats4rent.com/marinadelrey_boatrental.html

まるで、ベニスにいるような錯覚に

ロマンチックなゴンドラデート

Gondola D'Amorey

イタリアのベニスにいるような、ロマンチックな気分に浸れるのがゴンドラライド。日中は街の喧噪を離れてゴンドラに揺られるも良し、夜は星空を眺めるのも良し。船上では、チーズやサラミ、ブドウなどが振る舞われるので、お気に入りのワインを持って出かけたい。

14045 Panay Way
☎310-736-7301
www.gondolasdamore.com

船上から見るマリナデルレイはいつもと少し違った顔を持つ

ディナークルーズで贅沢なひとときを

Hornblower Marina Del Rey

優雅な水上散策をしたいなら、45分間のガイド付きクルーズツアーが最適。週末の夜を贅沢に過ごすなら、ディナークルーズ。まずはシャンパンで乾杯。そして、スターター、サラダ、メイン、デザートと4コースのディナーを堪能しよう。日曜日は、ブランチクルーズも開催中。

※営業時間は日により異なるため要確認

13755 Fiji Way（Fisherman's Village内）
☎310-301-9900（一般）
☎310-301-6000（団体）
www.hornblower.com

［◀59ページに続く］

PR

米系企業のアジア系マーケティング戦略、および日系企業の米国進出マーケティング戦略を手がけるMIW Marketing & Consultingの岩瀬晶美さん。葛西氏とは、マンハッタンビーチ店オープンからの顧客であり、良きアドバイザーでもある。そんな岩瀬さんが、KASAI Hairの人気の秘訣を分析する。

ヘアスタイルを通して個性をブランディング

KASAI Hairオーナー／スタイリスト　葛西カツミ

女性の印象の80%はヘアスタイルから

100年に1度の不景気と言われるなか、オープンから1年弱で、土・日曜は葛西さんだけでも1日で20人近くの予約が入り、ランチを取る時間もないほど大繁盛。レストランなどと違い、女性にとってサロンを変えることは一大決心なのに、月平均100人近くの新規顧客が訪れる「KASAI Hair」の人気の秘訣を、今日は皆さんにお伝えします。

女性の印象の80%はヘアスタイルで決まると言われるように、ヘアスタイルは大切なものです。自分のヘアスタイルに満足していなかったり、年齢を重ねて傷んだ髪は、どうしようもないと思っている人もたくさんいると思います。実は私も"美容院難民"で、色々なサロンを試してみたのですが、やはり年齢を重ねて傷んでいく髪は、まとまりにくいものと諦めていました。

しかし信じられないことに、今の私の髪は、11歳の息子と同じくらいサラサラなんです。その秘密は、「髪のボトックス」と言われている「ブラジリアン・ブローアウト」です。しかも、通常料金300ドルのところ、150ドルの超お得料金。

また以前は毎月のようにカットをしていたのですが、葛西さんは少し髪が伸びた状態を頭に描いてカットするので、実は今年はまだ1回しかカットをしていません。葛西さん指名の場合、カットは120ドルですが、3、4カ月に1度のカットで大丈夫なので、実はとてもお得です。その上、洗いっぱなしでもスタイルが決まるので、朝の忙しい時間の節約にもなります。

今はデフレ景気で、"単なる安物"や"単に高価な物"に、顧客は見向きもしません。「お得感」の感じられる商品・サービスのみが、生き残ることができるのだと思います。KASAI Hairは、まさにその成功の法則を実践しているのです。

また、「手間はコスト」だと言う人がよくいますが、葛西さんは、コンサルテーションに時間をかけ、その人のライフスタイルに合ったヘアスタイルを提案してくれるんです。その上、必要のないサービスは、一切すすめないので、安心しておまかせすることができます。

美容院は、髪を切ってもらうだけではありません。ゆったりとした非日常の時間を持ちたいという気持ちが女性にはあります。KASAI Hairは、マンハッタンビーチのお洒落なモールの2階にあり、落ち着いた感じです。私もそうですが、毎日育児、仕事に忙しい働くママの場合、素敵な空間で、シャンペンを飲みながらカットしてもらうという非日常的な時間が過ごせれば、綺麗にもなり、その上ストレス解消にもなりますよね。

AFTER

ブラジリアントリートメント後はサラサラでコシのある健康な髪に

ブラジリアントリートメント前のなんとなくおさまりの悪い髪

切れ者ビジネスマンの秘密

アメリカ人のエグゼクティブは、自分がどう見られるかに細心の注意を払いますし、お金もかけます。日本人の男性は、仕事ができれば見かけはあまり関係ないと考える人もいると思います。ですから、アメリカ人から、外見だけで「仕事ができないのでは…」と、誤解されて損をしているビジネスマンもいると思うんです。

ビジネスの世界では、"No Second First Impression"と言って、第一印象は2度目がありません。それだけ第一印象は重要なわけですから、"見るからに仕事ができそう"という雰囲気を演出するのも、その人のビジネス能力の1つなのです。NBAやNFLの選手や、ハリウッドセレブだけでなく、Fortune 500のトップ企業エグゼクティブのヘアも多く手がける葛西さんなら「切れ者ビジネスマン」に仕上げてもらえます。

これがKASAI Hair繁盛の秘密です。

通常の目線の高さに合わせて正確にカットするため、クライアントに立ってもらってカットを行う

気さくな葛西さんの対応にトークも弾む

◎習い事・カルチャーセンター／ウェブコード[587]

◎フランス料理／ウェブコード[668]

[56ページから続く◀]

左／チキンフライドステーキ。ランチは$8.95〜と、とてもお得

右／壁には、往年のスターの写真がびっしり掛けられている

アメリカ南部の家庭料理店

Aunt Kizzy's Back Porch

まず目に飛び込んで来るのが、壁一面のセレブの写真！その数に圧倒されると共に、同店の人気度がうかがえる。
さて、メニューは、フライドチキンやポークチョップ、キャットフィッシュなど、南部のホスピタリティーそのもの。すべてのメイン料理には、コーンブレッドと２種類のサイドオーダー付き。マカロニ＆チーズ、スパイシー・ブロッコリー、カラードグリーンなどが、特にオススメ！

Lunch
Mon-Sat 11:30am-4:00pm
Dinner
Sun-Thu 4:00pm-9:00pm
Fri & Sat 4:00pm-10:00pm
Brunch
Sun 11:30am-3:00pm

523 Washington Blvd.
☎310-578-1005
www.auntkizzys.com

左／壁に掛けられた情熱的な絵が目を引く

右／チキンマサラランチ($7.95)とマンゴーラッシー($3.95)

シックな内装でデートにも最適のインド料理

Akbar Cuisine of India

上品な味わいが好評で、50席ほどの店内はいつも賑わっている。
ラム、チキン、シーフードと並ぶメニューの中でも、一番の人気はチキンマサラ。スパイスの利いたチキンは柔らかく、ソースはまろやか。すべてのメイン料理には、ライス、ナン、日替わりサイド、野菜ソテーが添えられている。ランチにもほとんどの料理が揃っており、$7.50から。雰囲気が良いので、デートでも訪れたい。

Lunch
Mon-Fri 11:30am-2:30pm
Dinner
Daily 5:00pm-10:00pm
Open 7 Days

3115 Washington Blvd.
☎310-574-0666
www.akbarcuisineofindia.com

きっと満足する、マリナデルレイのレストラン

26 Beach
100%アンガス牛を使った、15種類のグルメなハンバーガーが有名。サンデーブランチも人気
3100 Washington Blvd.
☎310-823-7526 www.26beach.com

IRORI Japanese Restaurant
靴を脱いで、床に座るスタイルがユニーク。新鮮な刺身や寿司が味わえると評判
4371 Glencoe Ave.
☎310-822-3700

Mosto Enoteca
本格イタリア料理とイタリアワインが人気の店
517 Washington Blvd.
☎310-821-3035 www.mostoenoteca.com

Shanghai Red's
ウォーターフロントで豪華なサンデーブランチが楽しめる
13813 Fiji Way
☎310-823-4522
www.shanghairedsrestaurant.com

Uncle Darrow's
ガンボやジャンバラヤなどのケイジャン料理の店
2560 S. Lincoln Blvd.
☎310-306-4862 www.uncledarrows.com

The Warehouse Restaurant
桟橋や漁業の網、ワイン樽など、港をモチーフにしたアメリカ料理店。週末はサルサパーティーも
4499 Admiralty Way
☎310-823-5451 www.mdrwarehouse.com

友達やカップルで一緒にマッサージを受けることもできる

心と身体を元気にするサロン

Marico Massage

フットマッサージ20分とボディーマッサージ30分のハウススペシャル($39)では、フットバスに浸かり、リフレクソロジーで足の裏のツボを刺激。その後個室に移り、ボディーマッサージをたっぷり30分間。指圧、ディープティシュー、スウェーデン式、タイ式の４種類から選べる。

Daily 10:00am-10:00pm
Open 7 Days

4280 Lincoln Blvd.
☎310-823-7705
www.maricomassage.com

店内には、快適性を追求しながらもお洒落な靴が並ぶ

自分仕様の快適シューズが見つかる

Marmi Shoes

お洒落を楽しみながらも機能性を重視したフラットからヒール、ウェッジなど、さまざまな靴がずらり。通常見つけるのが困難なサイズ（4〜6号や10〜12号）を、すべてのデザインで取り揃えている。高品質なのに、価格は80〜130ドルとお手頃だ。

Mon-Thu 10:00am-7:00pm
Fri 10:00am-8:00pm
Sat 11:00am-8:00pm
Sun 11:00am-6:00pm
Open 7 Days

4728 Admiralty Way
☎310-301-0709
www.shop.marmishoes.com

希望のデザインがあったら、自由にリクエストできる

楽しい商品盛りだくさん！

Charla's Place

女性服やアクセサリーから、子供服、ペット用品まで、楽しい商品が盛りだくさん。女性用の洋服、帽子、ベルト、バッグ、アクセサリーはすべて、地元のデザイナーが手掛けた作品ばかり。子供服では、懐かしいキャラクターやユーモアを利かせたデザインが人気だそう。

Mon-Fri 10:00am-7:00pm
Sat 10:00am-8:00pm
Sun 11:00am-6:00pm
Open 7 Days

4724 1/4 Admiralty Way
☎310-821-8400
www.charlasplace.com

男性も、こんなかわいい靴でお洒落を楽しん

お洒落発信基地の靴屋さん

O' My Sole

切り絵風の切り込みが入った靴や、内布や細部にこだわったブーツなど、ユニークな靴がたくさん。スペイン、ドイツ、韓国、中国、ポルトガルなど、世界中から集まってくる靴は、常に新しい気持ちでショッピングを楽しんでほしいと、2週間ごとに新デザインを仕入れている。

Daily 10:00am-8:00pm
Open 7 Days

4345 Glencoe Ave. #C-12
☎310-306-8588
www.omysole.com

小さな街に、楽しさいっぱい！
魅惑のテメキュラ小旅行

なだらかな田園風景をバックに極上ワインを楽しんだり、大空に浮かぶ気球で空中散歩をしたり。ロサンゼルスから2時間、サンディエゴから1時間で到着するテメキュラには、そんな夢のようなスポットがいくつもあります。日頃の喧噪から逃れ、静寂と落ち着きに満ちたテメキュラへの小旅行の始まりです。

この記事は2010年2月1日号掲載の特集を再編集したものです。

左／メルヘンの世界を思わせる外観。オープンテラスのワインバーからは、広大なブドウ畑が見られる

右／センスのあるボトルデザインは、洗練された味にピッタリ。左から「Six」「Zinfandel」「Merlot」「Cinsaut」

ワインの初心者も大満足のワイナリー
Leonesse Cellars

イギリスの小さなお城のような建物が、舗装道路のすぐ脇にそびえ建つ。同ワイナリーは年々増築を重ね、創立わずか7年にして、テメキュラで最も人気を博すワイナリーの1つに。エリザベス様式のテイスティングルームの前には、美しいブドウ畑がなだらかに広がる。同ワイナリーは、自分に最適のワインを自分のペースで楽しむという参加型のテイスティングがコンセプト。

11:00am-6:00pm
Open 7 Days

38311 De Portola Rd., Temecula
☎951-302-7601
www.leonessecellars.com

左／ドアを開けると、美しいデコレーションが。店内には、ワインテイスティングを始め、土産物売り場やデリもある

右／左から「Castelletto Sangiovese」「Riesling」「Sangiovese」「Castelletto Cortese」

テメキュラワイナリーの老舗
Mount Palomar Winery

丘を少し上った所に位置する、テメキュラで2番目に古いテイスティングルームのあるワイナリー。テメキュラバレーで初めてSangiovese種のブドウの栽培を開始した、かつてはアメリカで唯一Cortese種を生産していたワイナリーでもある。ここでは50エーカーの土地に30近い種類のブドウを栽培・収穫している。週末は1日4回ワイナリーツアーを開催。ワインができるまでの工程が見学できる。

Mon-Thu 10:00am-5:00pm
Fri-Sun 10:00am-6:00pm
Open 7 Days

3820 Rancho California Rd.
Temecula
☎951-676-5047

サクサクと香ばしく甘み少なめのジューイッシュのペストリー「Rugalach」($1)

94年にオープンしたギャラリー併設の同ワイナリーは、カリフォルニア色の強いテメキュラワイナリーとは一風違い、お洒落なスペイン色を演出。テイスティングは6種類で$10。

店内の商品は、どれもギフトに最適
La Cereza Winery

10:00am-5:00pm／Open 7 Days

34567 Rancho California Rd., Temecula
☎951-699-6961
www.lacerezawinery.com

所狭しと壁に掛けられた賞の数々。歴史を物語る

68年創業のテメキュラで一番古いワイナリー。年代物のドアを通ると、気さくなスタッフたち。気軽に質問できる雰囲気がうれしい。テイスティングは、5種類で$6と良心的。

元祖テメキュラワイナリー
Bella Vista

10:00am-5:00pm／10:00am-6:00pm (4/2～)
Open 7 Days

41220 Calle Contento, Temecula
☎951-676-5250
www.bellavistawinery.com

右／左から、「Amante-Super Tuscan」「Cabernet Sauvignon」「Rosato-Rose Table Wine」「Riesling」「Port」

左／ワイナリーでの自然派ロマンチック挙式は大人気。夕暮れ時は、ちょうど正面に太陽が沈み絶景

良質ワインと絶品料理を堪能
Falkner Winery

「道に迷った？」と不安に感じた頃に現れる隠れ家的ワイナリー。古めかしい木造のドアには、ブドウのツルに覆われた「ワインの神」のステンドグラスが。ワインテイストのカウンターはお洒落というよりはカジュアルで、今ではすっかり大衆の酒となったワインの存在感を感じる。テイスティングは4種類で$10、7種類で$15。後者には、ロゴ入りワイングラスと当日のワイン購入に使える$5のギフト券が付いてくる。テイスティングメニューは頻繁に変わるため、訪れるたびに違った味を楽しめる。併設レストランでは、地中海風アメリカ料理を提供。日によってはジャズ演奏も楽しめ、パティオからの景色と料理を求めて訪れる客もいるほど。

10:00am-5:00pm
(Wine Tasting)
11:30am-3:00pm
(併設のPinnacle Restaurant)
Open 7 Days

40620 Calle Contento
Temecula
☎951-676-8231
www.falknerwinery.com

上／上品に並べられた棚には、オリーブの瓶詰めも
下／テイスティングでは、気軽に質問に答えてくれる

Daily 10:00am-5:00pm
28653 Old Town Front St. Temecula
☎951-693-0607
www.temeculaoliveoil.com

良質オリーブオイル専門店
Temecula Olive Oil Company

自家製オリーブオイルの専門店。自社農園で栽培した、絞りたてのフレッシュオイルのほか、多彩なビネガーも販売。店内のテイスティングバーでは、旬で新鮮なオイルとビネガーの味見ができる。今なら、「Fresh Basil Olive Oil」($19.99)とザクロの「Pomegranate Balsamico Bianco Vinegar」($16.99)がオススメで、混ぜると甘酸っぱいドレッシングに！その他、オーガニック商品も多彩。

上／どんな種類も揃うたくさんの工具
下／優雅な貴婦人になったような写真のセット

Daily 11:00am-5:00pm
28465 Old Town Front St. Suite 101, Temecula
☎951-676-0070
www.oldetownmercantile.com

アンティークから実用工具まで
Old Town Mercantile

食器、家具、衣装、オモチャ、調理器具など、あらゆるアンティーク商品が揃っている同店。店内はかなり広く、商品をじっくり眺めながら、商品の歴史を想像するのが楽しい。なかでも目を引くのが、おびただしい数の工具。ペンチ、ドライバー、カナヅチなど、実用的な工具がたくさん！また、17～18世紀頃の衣装を着けて写真を撮るOld Time Photoサービス($25～／2人)もとてもユニーク。

上／かわいいトレードマークの袋とナッツ
下／目を見張る豊富な種類のポップコーン

Sun-Thu 10:00am-5:00pm
Fri & Sat 10:00am-7:00pm
Open 7 Days
42072 5th St. Suite 106 Temecula
☎951-693-2416
www.jacksnuts.net

珍味のナッツとポップコーン
Jack's Nuts

オーナーの顔をトレードマークにした、ナッツとポップコーンの専門店。ユニークな味付けのアーモンド、ピスタチオ、コーンナッツ、ピーカンなどが豊富で、なかでもガツンと来る「Garlic & Onion」や、燃える辛さの「Fire Peanuts」などが人気。値段は1/2ポンドで$5、1ポンドだと$9.95。また、ブルーベリー、シナモン、イチゴ、青リンゴなどの味付けをしたポップコーンも人気。

ストロベリー柄のユニークで可愛い熱気球。目を引くデザインで3人乗り

☎714-280-2040（日本語）
☎866-365-6987（英語）
48時間前までの予約が必要
www.hotairfun.com

熱気球でテメキュラ空中散策
Magical Adventures

テメキュラで1度は挑戦したいのが熱気球。春と夏は青々と茂るブドウ畑を、秋には紅葉のごとく暖色に色付く大地を、そして冬には、青空の下でテメキュラの静寂を楽しめる。風と共に優雅に飛ぶのはとても気持ちが良い。料金は、飛行代、シャンパン、朝食付きで1人$159。3歳から搭乗可能で、足腰がしっかりしていれば年齢の上限はなく、3人乗りから11人乗りまでが用意されている。

上／色んなジャーキーを楽しめるバラエティーパック
下／真空パックのジャーキーが壁一面に売られている

Daily 11:00am-5:00pm
28655 Old Town Front St. Temecula
☎951-308-9232
www.getmyjerky.com

アリゲーターやカンガルーのジャーキー？
Temecula House of Jerky

普通のビーフジャーキー以外に、野牛、エルク、アリゲーター、カンガルー、ダチョウなど、あっと驚く珍しいジャーキーを豊富に取り揃える同店。味も、黒コショウ味やテリヤキ風味など全17種類と多彩。化学調味料を一切使わず、自然の味を大切にする。4オンスで$10.99と、珍しいわりに良心価格。9種類のジャーキーがセットになった「Exotic Variety Pack」は$19.99。

上／木の樽に入ったキャンディーの山
下／ポップな雰囲気のファッジ売り場

Mon-Thu 10:00am-5:00pm
Fri & Sat 10:00am-7:00pm
Sun 11:00am-6:00pm
Open 7 Days
28545 Old Town Front St. Suite 101, Temecula
☎951-693-1919
www.oldtownsweetshop.com

手作りファッジの店
Old Town Sweet Shop

店内には、昔懐かしい棒付きキャンディーや大玉飴など、スイートなお菓子がたくさん。同店のオススメは、砂糖やバター、牛乳、チョコレートなどで作った柔らかいキャンディーのファッジ(Fudge)。とてもアメリカらしいお菓子で、「Vanilla Nut」「Pistachio Nut」「Chocolate Walnut」など、種類も豊富。値段は、1ブロック$3.50、1ポンドで$14。4ブロック買うと、2ブロック無料で付いてくる。

◎日本料理／ウェブコード[2546]

◎日本料理／ウェブコード[599]

◎日本料理／ウェブコード[2591]

◎日本料理／ウェブコード[2378]

◎弁当／ウェブコード[1472]

◎ラーメン／ウェブコード[2345][2346]

◎日本料理／ウェブコード[220]

PR

Sanuki Times

さぬきの里

TEL: 310-324-9184 / 18206 S. Western Ave., Gardena, CA 90248

On The Internet: WWW.SANUKINOSATO.COM

SUMMER SPECIAL EDITION 2010

Free

“ラストサムライ” 真田広之さんが来店！

真田さんからいただいた記念色紙

3月下旬、ハリウッド俳優・真田広之さんが、仕事の打ち合わせで来店されました。

真田さんは、『柳生一族の陰謀』を始め、数多くの有名作品に出演していますが、ジャッキー・チェンと共演の『ラッシュアワー3』、渡辺謙、トム・クルーズと共演の『ラストサムライ』は特に有名です。今年は、ABCテレビの人気番組『LOST』で、物語の鍵を握る重要な道厳役で出演、活躍中です。

また、極真空手の猛者としても有名です。今回、「実は私の長男もご縁があって、17歳の時に大山倍達総裁の極真会館池袋の本部の若獅子寮で、内弟子として1年間お世話になりました。アメリカから来たということで、大山総裁には特別かわいがっていただいたのですが、翌年の卒寮式で当時の内弟子5人（つよし、ニコラス・ペダス他）に卒寮証書を渡し、約1カ月後に亡くなられました。総裁の“最後の内弟子”ということになりまして、とても不思議な“縁”を感じております」と、お話しました。

すると、真田さんは、「そうなんですか！　僕は10歳の頃からずっと極真で修業してきましたが、あの頃は佐藤勝昭、山崎照朝とか、強い選手がいましたね！」と、ひとしきり極真の話で盛り上がりました。

帰り際に色紙にサインをいただき、記念写真撮影にも快く応じてくださいました。ウエイトレスのエリカは、ハグしてもらって大喜び！

映画の中の“クールでカッコ良いサムライ”そのままの真田さんでした。　ボス

鶴亀彰氏講演会に出席！「幻の伊166号潜水艦」“日英蘭 愛と友情の奇跡の旅!”

2月下旬、我が京都外国語大学の先輩である鶴亀彰氏の講演会場、都ハイブリッドホテルに行く。

午後6時30分。会場は満席。まずは、既に日本で放送されたテレビ番組『筑紫哲也 NEWS23』の「60年目の和解—3つの国の3つの潜水艦物語」のドキュメンタリー映像が放映され、その後に講演が始まりました。

幼い時に父を戦争で亡くした鶴亀氏は、「ほとんど父のことを知らずに生きてきて、還暦を過ぎた頃、たまたま知人から、『あなたの父上の乗っていた潜水艦は伊166号で、戦死した場所はマラッカ海峡』ということを知らされ、もっと父のことを知りたいという想いが募って、日英蘭を巡る奇跡の旅が始まったのです」と話しました。

そして、鶴亀氏は、数々の不思議な人生の綾に導かれて、日英蘭3国の潜水艦乗組員の3家族と巡り会い、交流が始まりました。自費で日本に招待したり、今ではそれぞれの子供たちの代の交流にまで発展しています。

また、ある特攻隊隊長の話で、『「オレも必ず行くからな！」と特攻隊員を送り出してきた隊長が、上官に特攻を志願したのですが、「お前は妻子がいるから」と断られました。すると、自分たちがいることで夫の願いが叶わないと知った妻は、子供を連れて入水心中…。そして、隊長は特攻で玉砕した』という話に、胸がグッと熱くなり、泣けました。

講演の最後に鶴亀氏は、「まず私たち1人1人が平和な心を持たなければ、世界平和は実現しません」という言葉で締めくくられました。さらに、お父上の遺書の中の「死んでも魂は、お前たちを守っているよ」という言葉に、「最近は折に触れ、『本当かも』と感じることが多いです」と、おっしゃっていました。　ボス

伊一六六潜水艦 鎮魂の絆

鶴亀氏の著書／講演後に花束を贈呈

"頑張れ！　長洲未来" バンクーバーオリンピック フィギュアスケート4位入賞！

未来さんからいただいたカナダのお土産（クッキーとオリンピック記念キーホルダー）

長洲未来（17歳）・モンテベロ出身。今年のバンクーバーオリンピックで4位入賞。

続いて、3月のトリノでの世界選手権では、初日のSPでトップに立ちましたが、翌日のフリーでミスが出て、惜しくも7位となりました。将来性バリバリの期待の星であります。

最近まで「Disney on Ice」などで活躍し、子供たちにスケートを教えている「さおり」という当店の元スタッフがいます。今年2月初旬に、お母さんと来店した折、「ボス！同じスケート仲間で、アメリカ生まれの日本人の女の子が、今度アメリカ代表としてオリンピックに出場するんです。ボスも応援してよ！」。「そう、それはスゴイね！もちろん協力するよ」というやりとりがありました。そして、本番でのあのパフォーマンス！　鼻血のアクシデントにも動じず、最後まで演じ切ったあの姿に感動しました！

そして3月10日。さおりとお母さんが、未来さんからの礼状とお土産を、わざわざ持って来てくれました。「未来さんは、『Stars on Ice』のツアーに参加していて、カナダでの用事を済ましたらロスに帰ってくる予定」とのことでした。

さて、次回のオリンピックにおいて未来さんと日本の真央さんが金メダルを争うようなことになったら最高ですね！

先日、未来さんのお母さんと電話で話したのですが、お話の最後に「未来も私も、うどんが大好きなので、必ずお邪魔します」とおっしゃっていました。今からとても楽しみにしています。　ボス

“ラストサムライ” 小山田 真君、来たる！

4月中旬、国際武道親善大使委員会主催者であり、あの『ラストサムライ』で、渡辺謙演じる勝元盛次の息子・信忠役を演じたハリウッド俳優、小山田真君がSKF企画部長の菊田ご夫妻と3人でお見えになりました。

小山田君は、米国NPO法人SKF国際文化交流委員会代表で、文部科学省から岡山国際親善観光大使にも任命されています。

今回は、今年7月に開催予定の武道の夢の祭典「全米武道大会」の趣旨、目的、計画等を、私を含め4人でランチをしながらうかがいました。小山田君は、年は若いが考え方がしっかりしていて、本業のハリウッド俳優をしながら武道を通じて、心技体のバランスの取れた人間形成や社会貢献を目指しています。今回の武道会への協力を約束して、また映画の話で盛り上がって、時間の経つのも忘れ、大変楽しいひとときでした。これからもサムライの気概と大和魂で、頑張ってください！　ボス

ヒトシです！ “MCハマー”と“エルビス”。感動のアゲ♂アゲ♂ナイト!!

ヒトシです！　5月に1歳になる初孫のアサキ！家で飼っている猫（いつも寝てる）のことを「ミヤオ！ ミヤオ！」と呼んでいるとです。先日、公園で木に登っているリスを見て、「ミヤオ！ミヤオ！」。…カワイイとです！

ヒトシです！　妹の淳子が「どうしよう！どうしよう！」と、店で大騒ぎ！「どうした？」と聞くと、日本の長男から「好きな女性がいて、結婚する。もう籍も入れた」とメールが入ったのだと。「エッ、それはまた急な話だな…」で、本人に電話したら…April Fool!!…だよね！

ヒトシです！　先日、当店シェフ、大介のファミリーが店にランチで立ち寄った際、店からソバをサービスしたとです。すると、帰り際にソバ好きの大地（7歳）がひと言。「お母さん、いつもお世話になっているんだから、今度パンでも焼いて持って来たら？」。……これには皆で大爆笑！

ヒトシです！　4月にあったエンジェルスとヤンキースの試合前、昨季の優勝チームへのチャンピオンリング贈呈式があった。松井の番が来て、名前が呼ばれた時、ヤンキースの元チームメイトたちがワーッと走って来て取り囲み、祝福の嵐！また、松井の第1打席では、球場のヤンキースファンが総立ちでスタンディング・オベーション。あれは良かった！胸が熱くなって感動した！　熱いヤンキースファン、カッコ良過ぎる！

ヒトシです！　この間テレビを観ていたら「今、永田町に謎の鳥飛んでいます。中国から見たら“カモ”で、米国から見ると“チキン”、ヨーロッパから見ると“アホウドリ”。小沢が見ると“オウム”で、日本国民が見ると“サギ”。でも、自身は“ハト”だと言っているが…頭の中は“シジュウカラ”」。……うまいこと言うよね！

ヒトシです！　3月に、何とあのなつかしの“MCハマー”のコンサート（at Pechanga Resort & Casino）へ行ったとです！満員の会場は、中高年ファンでいっぱい。オープニングは、大音響のサウンドと10人くらいの男女黒人ダンサーのヒップホップダンスの中、お待ちかねの“MCハマー”が！年は取ったが、往年のあのサングラスとビーニー帽で、首をロボットのような動きで登場したシーンは、メチャカッコ良くて、鳥肌が立った。最初から場内総立ちの盛り上がりで、ラストではステージに観客をいっぱい上げての大騒ぎの“アゲアゲ”ダンス大会！　久々に昔に戻って、熱く楽しい一夜の宴でした。

ヒトシです！　さて、先日、日本からのお客さんを案内して、久々にベガスに飛んだとです。いつもショーは必ず観ますが、今回は、最近完成したCITY CENTERのARIA HOTELのシルク・ド・ソレイユのショー『ELVIS』を観ました。立派な大劇場で、『Blue Suede Shoes』で派手にスタート！　本人の映像とカバーする歌手たち、それに大勢のダンサーによるショーは、インパクトがあるとです。『Jailhouse Rock』を始めとする往年のヒット曲が連発されて、とにかく楽しい！なかでもベガスが舞台で、あのアン・マーガレットと共演した『Viva Las Vegas』は懐かしく、最高に盛り上がりました！フィナーレは、やはり『Hound Dog』。出演者総出で、場内はスタンディング・オベーション！

ヒトシです！　鶴亀先輩の講演会終了後、店に戻ると、店の前に“SP”らしき人たちがいたとです。そうです。TOYOTAの豊田社長ご一行が、ワシントン帰りに店に立ち寄ってくださったのです。私は前から思っていたことをつい大きな声で、「社長！　我々日本人は、皆、応援しています。頑張ってください！」と申しあげました。すると、「大丈夫！ありがとう」と、力強く応えてくれました。ちょっとうれしかったとです。

信念

ヒトシです！　ヒトシです！　ヒトシです！ ボス

コリアタウン
老舗の味に感涙
モダンなパティオで
ごゆるりとおくつろぎください
高級感溢れる雰囲気と、おもてなしの心を大切にしたサービスが自慢のチョーソンカルビ。熟練シェフと最高級の素材が生み出す絶品の味を求めて、多くの人で賑わいます。そよ風に吹かれて鉄板を囲むパティオは、特に大人気。煙の向こうで香ばしく焼けるお肉を頬張ると、しばしの至福が訪れます。
조선갈비
Chosun Galbee Restaurant
www.chosungalbee.com
Wilton Ave.
Western Ave.
Vermont Ave.
Olympic Blvd.
323-734-3330 / 323-737-3332
3330 W. Olympic Blvd., LA, CA 90019
OPEN 7 DAYS: 11:00AM-11:00PM

MYRA
Kyoto
CHOCOLATE
A Luscious Wisp of Happiness
幸せが巡るチョコレート
あなたが誰かに贈るひと粒のチョコレート。
もらった人はうれしい気持ちになります。
その幸せな気持ちが、また違う誰かに巡る。
それはまるで天使の贈り物。
マイラチョコレートは、
あなたの幸せな気持ちを運ぶチョコレート。
あなたのもとに幸せが巡ってきますように…。
MYRA Kyoto CHOCOLATE + Almonds
200g / 7oz (約47粒)
The Health Emporium 949-673-2244
www.myrakyotochocolate.com / www.thehealthemporium.net
MIYAKO Hybrid Hotel, SENKA Cafe, SENKA Gift Shopでもお求めいただけます。
北京ダック専門店
Duck House
DUCK HOUSE
一度食べると忘れらないダックハウスの北京ダック。最高級品質の鴨を使用し、皮はパリパリ、中はふわふわを再現するためお客様からのオーダーを頂いてから調理するこだわりよう。パリフワの北京ダックを特製味噌を付けてお召し上がりください。
※ご来店1時間前に電話オーダーをお勧めいたします。
Duck House
栄誉ある2009年度版ミシュランガイドに推薦されました!
☎626-284-3227
www.pearlcatering.com
501 S. Atlantic Blvd., Monterey Park, CA 91754
Garvey Ave.
Atlantic Blvd.

Regina
覗く? 覗かない?
www.reginalounge.com
Reginaママと女の子が綴るリアルライフブログ♥
http://ameblo.jp/reginacalifornia/
日給
100ドル以上保証
Crenshaw Blvd.
Lomita Blvd.
P.C.H.
☎310-800-5920(8pmまで)
☎310-325-6000(8pm以降)
24218 Crenshaw Blvd.
Torrance, CA 90505

癒しとやすらぎのクラブ
楽
GAKU
どなたでも楽しく、くつろいでいただけるお店作りを目指しております。
3月からはリトルトーキョーより瑞恵ママを新しく迎え、新人も多数入店いたしました。
なお5/26(水)／27(木)／28(金)の3日間、セクシーハワイアンナイトの開催も予定しております。期間中はカクテル1杯を無料でサービスいたします。
オーナーママのチーコ共々、スタッフ一同心より皆様のご来店をお待ちしております。
by チーコママ、スタッフ一同
カクテルコンパニオン募集中!!(送迎応相談・貸衣装あり)
Mon-Sat: 9:00pm-2:00am
Closed on Sundays
昼1時～夜8時☎310-872-7870
夜8時以降☎310-327-5512
www.love-gaku.com
18022 S. Western Ave., Gardena
ARTESIA BLVD.
WESTERN AVE.
182ND ST.

◎日本料理／ウェブコード[298]

◎韓国料理／ウェブコード[902]

◎日本料理／ウェブコード[2725][2726]

◎韓国料理／ウェブコード[2693]

きんきんに冷えた生ビールと
もつ鍋の誘惑！
本格焼酎
逢初
当店人気No.1!!
本格芋焼酎「逢初」
$35
(750ml)
やまやが自社で保有する酒蔵で
込めて作り上げた本格芋焼酎。
のない飲みやすさで女性にも人気。
もつ鍋
お1人様 $14.00
(2人前から)
HAPPY HOUR開催!!
もつ鍋1人前半額
$14.00→$7.00 (2人前より)
月～木 5:30PM～7:00PM
生ビール
1杯99¢
博多
ホルモン焼
もつ鍋
やまや
お手頃！ 美味しい！ お得なランチ!! $9.80
Open 7 Days/11:30am-2:00pm
ご飯、お味噌汁付 (ご飯はおかわり自由)
日替わり定食もあります
当店一番人気！
ホルモン、キャベツの味噌炒め定食
鶏の唐揚げ明太風味定食
博多がめ煮(筑前煮)定食
和州牛カルビ煮込み定食
やまや
ランチタイムのみ
辛子明太子
食べ放題！
HAKATA
YAMAYA
310-257-1800
2529 Pacific Coast Hwy., Torrance, CA 90505 (Rolling Hills Plaza内、Nijiyaの並び)
Open 7 Days ■Lunch 11:30am-2:00pm ■Dinner 5:30pm-10:30pm (日～木) /5:30pm-11:30pm (金、土)
Torrance Municipal Airport
Pacific Coast Hwy.
Crenshaw Blvd.
Rolling Hills Plaza

◎日本料理／ウェブコード[1422][2000][2390]

◎日本料理／ウェブコード[798]

◎日本料理／ウェブコード[2348]

◎日本料理／ウェブコード[173]

◎タイ料理／ウェブコード[601]

◎日本料理／ウェブコード[2544]

◎日本料理／ウェブコード[337][338]

◎韓国料理／ウェブコード[2681]

PR

移民法に関する正しい知識は、アメリカ生活の必須情報です

「知らなかった」では許されないのが移民法。ライトハウス連載コラム「移民法のツボ」でおなじみの瀧恵之弁護士と吉原今日子弁護士が、移民法に関する正しい知識を提供し、あなたの疑問にお答えします。

H-1Bビザ申請に実地監査が導入 監査の際に気を付けることは?

Q H-1Bスポンサー企業へのサイトビジット（実地監査）が行われていると聞きました。どうしてでしょうか？また、会社として、従業員として、気を付けなければならないことを教えてください。

A 国土安全保障省は、H-1Bスポンサー企業に調査員を派遣し、H-1Bビザ申請の内容と実際に従事している職務に違いがないか調査するというプログラムを開始しました。

監査の中で頻繁に聞かれている質問は、従業員の人数、就業時間、所在地、事業内容や現在H-1Bビザを保持する従業員の数などです。通常H-1Bビザ申請書にサインをした人、または人事担当者に質問されます。

次に、調査員はH-1Bビザ保持者との個別の面接を求め、ポジション、給与、職務内容などについて基本的な説明が求められます。通常、この個別の面接は10～15分程度です。同様に、会社の管理者にもH-1Bビザ申請者についての質問が、個別にされる場合もあります。

その後、調査員は、会社内の簡単な見学を行います。ほとんどのケースは、この流れに沿ったものです。

個別面接を求められた際、調査員には個室で5～10分程待ってもらい、申請内容などの確認をすると良いでしょう。質問には、正直に答えてください。なお、従業員数、会社の概要に関しては、おおよその回答でも構わないことがほとんどです。正確な数字を要求された場合には、調べる必要があることを伝えてください。

質問に答えられないような場合は、顧問の移民法弁護士に連絡を取ることも可能です。連絡が付かない場合は、調査員から何を聞かれたか弁護士と相談できるよう、メモを取ってください。

調査員の訪問を受けた場合、名刺をもらっておくと良いでしょう。このような調査を行う機関としては、USCIS（移民局）、ICE、USCIS US Department of Labor's Wage、Hour Divisionなどが考えられます。

もし、H-1Bビザ申請書類と実際の職務に違いがあると判断された場合、認可されたH-1Bビザが、取り消される可能性もあります。また現在別のビザで就労し、H-1Bを申請中の場合は、申請内容変更の申請を行うか、申請自体を取り下げなければなりません。

これからH-1Bビザ申請を進める場合は、受付開始と同時に申請すべきです。LCA（労働局の審査）に「iCert」というシステムが導入されました。LCAが労働局で認可されなければ、H-1Bビザの申請はできません。iCertが導入され、会社のFIN（Federal Identification Number）の確認などが行われています。認可を取るのに1～2週間、それ以上かかる場合もあります。H-1Bビザ申請を行う予定であれば、早目の準備をおすすめします。

米国外での長期滞在中も グリーンカードを保持するには?

Q 駐在員として米国に赴任し、会社を通してグリーンカードを取得しました。しかし、転勤が決まり米国を離れなければならなくなりました。子供の学校や将来のことを考えると、グリーンカードを手放したくありません。何か手段はあるでしょうか？

A 「Re-entry Permit」を申請する方法、あるいは、市民権を取得する方法が考えられます。

Re-entry Permitは、米国外に長期滞在しても、グリーンカードを保持できるシステムです。Re-entry Permitがない状態でグリーンカードを保持するには、連続180日以上米国外に滞在しないことが条件です。また、180日以内であっても、出入国を継続し米国外での滞在が過去5年間で合計して2年半以上になると、グリーンカードを失う可能性があります。

入国審査官にグリーンカードを取り上げられた際、コンテスト（異議申し立て）を行うかどうか聞かれます。行わない場合は、観光のステータスで入国が許可され、最高90日までの滞在資格が与えられます。

コンテストを行う場合、裁判で米国永住の意思がないと判断されると、永住権を失うことになります。この永住の意思の確認では、客観的な証拠が吟味され、その判断基準は極めて厳しいと理解した方が良いでしょう。

Re-entry Permitを申請した場合、1回の申請で最長2年までで、その間の入出国も自由です。申請書Form I-131にグリーンカード、パスポートのコピー、写真2枚、および、申請料385ドルを添えて移民局に申請します。

2年以上必要な場合は、2年以内に米国に戻り、再度申請します。2度目の申請までは、2年間のRe-entry Permitを取得することができ、3度目以降は1年間のみ許可されます。

Re-entry Permitの申請後、米国内にて指紋登録が必要です。申請後約4週間以内に指紋登録の通知が来ますが、それまでの期間、米国に滞在していなければなりません。2回目以降の申請の際、米国に戻ってそれらをすることが困難である場合には、市民権申請を行うことが賢明かもしれません。

市民権を取得するには、永住権取得から4年9カ月が経過していれば、申請を開始することができます。

あなたの場合、面接、および宣誓式の際に米国に戻って来れば、市民権の取得が可能です。また、両親が市民権を取得すれば、18歳未満の子供は自動的に市民権を取得できます。

ここで気を付けたいことは、Re-entry Permitで米国を2年間離れると、その後、市民権を申請することができません。市民権申請の条件に、過去5年間に連続して180日以上米国外に滞在していないこと、および、5年間のうち合計半分以上の期間、米国内に滞在していることが規定されているからです。

快適な アメリカ暮らしの 役立ち情報

これからアメリカ生活を始める人に必要な情報や
長くアメリカで生活してきた人に
改めて確認してほしい社会常識をトピック別に紹介。

アメリカ生活スタート時に

自動車を運転する

医療と妊娠・子育て

アメリカの教育・就職

人生の節目に

住まいに関して

安全に暮らす・賢く暮らす

暮らしを広げる

※「AMERICA生活事典」に掲載した情報は、すべて2010年4～5月現在のものです。実際にご利用になる時は、最新情報をお確かめのうえ、ご利用ください。

在ロサンゼルス日本国総領事館

海外で暮らす日本人にとって、日本の窓口となる総領事館には何かとお世話になるもの。
パスポートの申請や在留届、出生届、在外選挙人名簿登録手続きなど、
総領事館で行っている業務の主な内容とサービスについて確認しておこう。

パスポート発行や各種届出が主な業務

南カリフォルニアとアリゾナ州を管轄地域とする在ロサンゼルス日本国総領事館は、ロサンゼルス・ダウンタウンのバンカーヒル(カリフォルニアプラザ2)にある。

在留邦人が総領事館を訪れる主な理由はパスポート(旅券)の申請だ。旅券は10年間有効のものか5年間有効のものを選ぶことができるが、20歳未満の場合は、5年間有効の旅券のみ申請可能。

申請に必要な書類は、一般旅券発給申請書(領事館に用意されている)、戸籍謄本または抄本(現在有効な旅券を持ち、戸籍に変更がない人は原則不要)、4.5cm×3.5cmで顔の大きさが3.4cm(±2mm)で、6カ月以内に撮影された写真。そのほか、現在所持している旅券、運転免許証、現住所を証明する書類、グリーンカード(保持者のみ)などの滞在許可を示すものが必要。申請から交付までに約1週間かかる。旅券発給手数料は10年用が$170、5年用が$117、12歳未満は$64。支払いは交付時で、マネーオーダーか現金のみ。

旅券の申請書には、本籍地(番地まで)、日本国内の緊急連絡先、電話番号の記入が必要なので、事前準備しておこう。なお、ビル入館の際、運転免許証などの身分証明証の提示を求められる。

テロ対策や在外選挙人登録も

総領事館のホームページに、テロ・安全・災害などに関する緊急情報や、治安情勢や安全マニュアル、日本人学校・日本語補習授業校名など、便利な情報が多く掲載されている。特に、有事の際に備え、日本や州外からでも米国内の家族が安否と所在を迅速に確認することができる邦人安否確認システム(EISS)のしくみは、前もって確認しておこう。システムは、緊急時にのみ稼働(電話番号は下記参照)。

なお、総領事館のEメール配信サービスに登録しておくと、緊急時の情報や総領事館の出張サービス、休館日案内などの情報配信がある。

また、日本の国政選挙の投票に必要な、在外選挙人名簿への登録も総領事館が窓口である。

登録に必要なものは、有効な旅券または米国で発給された運転免許証、永住権(保持者のみ)など米国滞在許可を示すもの、3カ月以上の居住を証明する書類(公共料金請求書など)。申請時に滞在期間が3カ月未満の人も申請可能(詳細は総領事館まで)。

在外選挙人証の交付には2カ月程度かかるので、余裕を持って申請したい。

総領事館で行う主な届出

※そのほかの届出や証明書の発行はホームページを参照

届出の種類	必要書類	注意事項
在留届	在留届書(領事館で入手できる。郵送またはファックスによる提出も可)総領事館のウェブサイト(www.la.us.emb-japan.go.jp)からも提出できる	3カ月以上滞在する場合は必須
婚姻届	●日本人同士の場合 婚姻届書3部、6カ月以内に発行の戸籍謄本または抄本2部、カウンティー発給の婚姻登録済み証明書3部とその和訳文2部	3カ月以内に届け出ること
	●国際結婚の場合 婚姻届書2部、日本人以外の方の国籍証明書2部とその和訳文1部、カウンティー発給の婚姻登録済み証明書2部とその和訳文1部、6カ月以内に発行の戸籍謄本または抄本2部	3カ月以内に届け出ること
離婚届	離婚届書3部、6カ月以内に発行の戸籍謄本2部、裁判所の最終判決文3部とその和訳文(外国人との離婚の場合、戸籍謄本を除き、全書類1部ずつ少なくなる)	3カ月以内に届け出ること
氏の変更届	氏の変更届2部　戸籍謄本2部	外国人と結婚した場合は婚姻成立後6カ月以内、外国人と離婚する場合は離婚確定後3カ月以内、日本人同士で離婚する場合で、婚姻名を継続して名乗る場合は離婚確定後3カ月以内に届け出ること
出生届	出生届書2部、カウンティーの発給した出生登録証明書または医師作成の出生証明書2部とその和訳文1部、両親のパスポート、および滞在許可を示すもの	出生後3カ月以内に届け出ること(例:4月1日出生の場合、6月30日まで)
死亡届	死亡届書2部、死亡証明書2部とその和訳文	死亡から3カ月以内に届け出ること
国籍喪失届	国籍喪失届書2部、所持旅券、帰化事実を証明する書類2部とその和訳文	米国籍の取得日から日本国籍を喪失するので届け出ること

Consulate General of Japan

☎213-617-6700
350 S. Grand Ave. Suite 1700, Los Angeles
www.la.us.emb-japan.go.jp
■パスポート申請・各種届出窓口の受付時間
月〜金(休館日を除く)
9:30am-12:00pm、1:00pm-4:30pm

総領事館リトル東京分室

☎213-617-6700
244 S. San Pedro St., Los Angeles
開館時間 火・木曜日のみ　完全予約制
10:00am-12:00pm 1:00pm-4:00pm
パスポート申請業務のみ

邦人安否確認システム
(米国内通話料無料)
☎1-866-903-2674
☎1-866-904-2674
☎1-866-905-2674

ソーシャル・セキュリティーナンバー

アメリカの社会保障(ソーシャル・セキュリティー)を受けるために発行される
ソーシャル・セキュリティーナンバーは、住民にとってのIDの役目も果たす大変重要なもの。
その役割と取得方法、変更や紛失時の手続き、社会保障の種類などをまとめた。

アメリカ生活の基本となるソーシャル・セキュリティーナンバー

アメリカ生活をスタートさせる上で最も基本となるのがソーシャル・セキュリティーナンバー(以下SSN)の取得。アパートの契約、クレジットカードの申し込み、納税などあらゆる場面でこの番号の記入が必要となる。戸籍制度のないアメリカでは、SSNは個々の住民を認識するためのIDとして重要な役割も果たす。日本の住民基本台帳に記載のある11桁の番号と同様、一度発行された番号は、一生涯、一個人に1つ。

SSNの取得には、パスポートの期限と出入国・滞在記録カード(Form I-94)の期限が有効で、合法的に働けるステータスであることが必要。取得方法は、最寄りのソーシャル・セキュリティー・アドミニストレーションオフィス(社会保障局)に、滞在ビザ、労働許可カードおよびパスポートを持参し、申請用紙(SS-5)に住所、氏名、市民権の有無と国籍、性別、生年月日などを記入する。

申請用紙は、ウェブサイト(www.ssa.gov/online/ss-5.pdf)からダウンロードするか、電話(☎1-800-772-1213)で請求する。また、ソーシャル・セキュリティーのオフィスにも用意されている。最寄りのオフィスはhttp://secure.ssa.gov/apps6z/FOLO/fo001.jsp で調べられる。申請は無料で、直接オフィスに出向く必要がある。申請後、およそ2~3週間以内にカードが郵送される。

ソーシャル・セキュリティーカードにはビザの種類によって、異なる制限事項が記載される。アメリカ市民や永住権保持者は通常のカードが発行されるが、就労ビザ所持者は"VALID FOR WORK ONLY WITH DHS AUTHORIZATION" と書かれたカード、就労が許可されていない人、政府の補助などのサービスを受ける人は、"NOT VALID FOR EMPLOYMENT" と書かれたカードが発行される。

留学生には、単なるIDとしてのSSNは発行されないが、学校が認める場所で就労する場合、学校からの書類と有効な学生ビザ、I-20を持っていけば発行される。

転出や結婚による改姓時はすみやかに変更届を提出

SSNは生涯1つの番号を使用するもので、カードを紛失した際は再発行が可能。また結婚などで姓が変わった時、住所が変わった時、グリーンカード取得などでステータスが変わった場合は、すみやかに最寄りのオフィスに届け出る必要がある。これが正しく行われないと、タックスリターンの際などに登録情報の不一致による書類不備とされて戻ってくることがある。

またアメリカで働く場合、雇用主を通じてソーシャル・セキュリティータックスを支払うことが定められているが、これがSSNで管理されており、老後には年金(Retirement Benefit)が税金を支払った年数に応じて支給される。

このほか、ソーシャル・セキュリティーには、障害者年金(Disability Benefit)、低所得者保障(Supplement Security Income)、メディケア(Medicare)などさまざまな保障制度がある。

ソーシャル・セキュリティー関連サービス

社会保障局ホームページ

www.ssa.gov

ソーシャル・セキュリティーに関する最新の情報をチェックすることができるほか、質問集も充実している。各種書類のダウンロードや、ZIPコードで最寄りのオフィスの検索もできる。

ソーシャル・セキュリティーホットライン

月~金:7:00am-7:00pm
☎1-800-772-1213
www.socialsecurity.gov/reach.htm

ガイドに従って自分の氏名や住所を録音すると、申請書など必要な書類を無料で郵送してもらうことができる。またZIPコードを入力し、最寄りのオフィスの住所や行き方、窓口時間を調べることができる。必要な場合は直接オペレーターと話すことも可能。

ロサンゼルスおよびサンディエゴ近郊のオフィスリスト(一部)

ロサンゼルス・カウンティー

ウエストロサンゼルス
11500 W. Olympic Blvd. Suite 300, Los Angeles, CA 90064

パサデナ
104 N. Mentor Ave., Pasadena, CA 91106

ロサンゼルス・ダウンタウン
611 W. 6th St. Suite 650, Los Angeles, CA 90017

アルハンブラ
900 S. Garfield Ave., Alhambra, CA 91801

トーランス
22600 Crenshaw Blvd., Torrance, CA 90505

ロングビーチ
2005 Long Beach Blvd., Long Beach, CA 90806

オレンジ・カウンティー

ガーデングローブ
11900 Gilbert St., Laguna Niguel, CA 92841

ファウンテンバレー
17075 Newhope St. Suite B, Fountain Valley, CA 92708

サンタアナ
1851 E. 1st., Santa Ana, CA 92705

アナハイム
900 S. Harbor Blvd., Anaheim, CA 92805

ミッションビエホ
26051 Acero Rd., Mission Viejo, CA 92691

サンディエゴ・カウンティー

チュラビスタ
626 L St., Chula Vista, CA 91911

ラメサ
7961 University Ave., La Mesa, CA 91942

サンディエゴ
8505 Aero Dr., San Diego, CA 92123
1333 Front St., San Diego, CA 92101

ソーシャル・セキュリティーに関するパンフレットは最寄りのオフィスで無料配付中

※その他のオフィスは、社会保障局のホームページで ZIP コードを入力すれば検索可。問い合わせなどは一括して上記のホットラインへ

携帯電話を選ぶ

公衆電話が少ないアメリカでは携帯電話を持っていると便利。日本と異なる料金体系やサービスなどを含め、携帯電話サービスへの加入の仕方を説明しよう。

一般契約にはデポジットが求められることも

現在、100%全米をカバーする携帯電話会社はないが、各社のウェブサイトで住所から検索が可能。また、特定エリアでの電波の強弱は各販売店に尋ねると良いだろう。携帯電話への加入には、18歳以上であれば、プリペイド方式の携帯電話を購入するか、一般契約する2通りがある。

プリペイド方式は、携帯電話の端末と、利用通話時間を購入するのが一般的。30日、90日、365日などの有効期限がある。また、普通のプランが使えるプリペイド式もある。

一方、一般契約は、18歳以上で、ソーシャル・セキュリティーナンバー(SSN)、身分証明書(運転免許証、IDカード)が必要。また、通常、最低1年以上の契約を求められる(会社によっては3カ月から契約可能)。これらを持っていなかったり、クレジットヒストリーが悪かったりすると、契約時にデポジット(保証金)を求められる。デポジットは、毎月期日までに料金を支払っていれば、1年後には返還される。

例えば、KDDI mobileはパスポートとクレジットカードがあればSSNとデポジットなしで契約可能。一般的な携帯電話のサービスには、個人プラン、ファミリープラン、ビジネスプランなどがある。個人プランは、電話会社にもよるが月々最低$29.99からある。

ファミリープランの場合は、携帯電話会社によって台数が異なるが、おおよそ2台から5台程度の携帯電話が、1つのプランで使用することができる。また、同じ携帯電話会社の携帯電話から携帯電話への通話(Mobile to Mobile)は、無制限というプランも多い。

なお、NTTドコモUSAではSSNなしでもT-Mobileとの契約ができるので、渡米して間もない人に便利。また、巷でよく見かけるBlackBerryは、ドコモなら日本語Eメールも対応し、ウェブ検索はもちろん、iTuneとの同期やアプリも充実し機能満載だ。日本語のEメールも使用可能な機種も多くなってきているので、各販売店に問い合わせてみよう。

加入するプランは余裕あるものを

電話会社により多種多様のプランがあるが、月々の支払い額が安いプランほど、使用できる通話時間が少なく、通話する時間帯にも制限が多い。

Anytime Minutesと呼ばれる時間帯は通常、午前7時から午後9時までの時間帯。Night Minutes(夜時間)は、午後9時から翌朝の午前7時までというのが一般的。多くの電話会社で、この夜時間とWeekend Minutes(週末時間)は、利用制限がない。どの会社も何種類か利用制限プランがあり、時間数によって料金設定されている。契約したプランの使用制限時間を超えると、1分ごとに割高な料金が適用されるので、加入する際には、少し余裕を持ったプランに加入するのが良いだろう。

Rollover Minutesというサービスを持つ携帯電話会社もある。これは月々の使用制限時間を下回った場合に、翌月以降に持ち越すことができるというサービス。また、使用時間帯に制限がない一定料金でかけ放題のプランもある。

テキストメッセージ送受信やインターネットへの接続は、送受信量や接続時間に応じて料金を支払う契約方法と、月々一定額を支払い、使用制限がない契約方法がある。

ネーションプランなら米国内どこでも追加料金なし

携帯電話からの長距離通話は、ネーションプランにすれば全米どこでも通話が可能。現在ほとんどの電話会社がこのプランだが、設定したホームエリア外の通話はローミングと見なされ、追加料金がかかる場合もある。また、国際電話については、別に契約しなければならない場合が多いので、確認が必要だ。

アメリカでは、携帯電話へかける側も、受ける側も課金される。携帯電話の留守番電話に残ったメッセージを聞くのにも料金がかかる。

携帯電話サービス代理店に頼むと、現在契約をしている電話会社から別の電話会社に移る際に、同じ電話番号を使うことが可能になる場合もある。自宅の電話番号を携帯電話の番号に移すことも可能。ただし、最初の契約が終了していないとペナルティーが課される場合がある。

監修／NTTドコモUSA ☎1-888-362-6661

日本語の通じる携帯電話 サービス代理店(一部)

NTTドコモUSA
www.docomo-usa.com/jp
☎1-888-362-6661

LA スターセルラー
[West L.A.店]
2130 Sawtelle Blvd. #211, Los Angeles
☎310-478-7777
[Down Town L.A.店]
321 1st. St., Los Angeles
☎310-478-7777
[Lomita店]
2383 Lomita Blvd. #114, Lomita
☎310-325-2220
[Costa Mesa店]
891 W. Baker St. B19, Costa Mesa
☎714-435-1111

ケータイ屋
2133 W. 182nd St., Torrance
☎310-523-3777

KDDI mobile
[ミツワ サンタモニカ店]
3760 Centinela Ave. #103, Los Angeles
☎1-877-793-9938
[販売会 ミツワ トーランス店]
21515 S. Western Ave., Torrance
☎1-877-300-6110
[ミツワ サンディエゴ店]
4240 Kearny Mesa Rd. #119, San Diego
☎1-877-244-3440

サンテック
[ガーデナ店]
1610 W. Redondo Beach Blvd. #128 Gardena
☎310-225-6959
[サンディエゴ店]
3904 Conwoy St. #114, San Diego
☎858-292-9500

ジャパンワイアレス
18535 S. Western Ave., Gardena
☎310-327-3939

ti-phone
www.tiphone.us/LH
☎1-800-308-3626

Wireless Champs
[Torrance Store]
1757 W. Carson St. #J, Torrance
☎310-320-0140
[Costa Mesa Store]
2957 Harbor Blvd. #A, Costa Mesa
☎714-444-2225
[Costa Mesa Mitsuwa Store]
665 Paularino Ave., Costa Mesa
☎714-436-1392

○電話関連／ウェブコード[994]

銀行を使いこなす

アメリカでは、クレジットカードと並んで、ATMカードとチェック(小切手)が支払い時に活躍する。
チェッキングアカウントを開いて、ATMカードとチェックブックを入手しよう。
その他の口座や、アメリカの銀行を賢く使いこなす方法をまとめてみた。

口座を開いて ATMカードとチェックを入手

アメリカ生活のスタート時、できるだけ早く済ませたいのが、銀行口座の開設。アメリカ生活では、日本とは異なり、現金よりも、銀行のATM (Automatic Teller Machine) カードとパーソナルチェック (個人用小切手) が、家賃や各種公共料金、クレジットカードの支払いなどに必要となるからだ。

まず、銀行でチェッキングアカウントを開く。チェッキングアカウントとは、給与振込や支払い、引き落としなどに使用する口座のこと。利子はまったく付かないか、多少発生する程度。また、最低預金額を下回ると、手数料がかかる場合がある。口座開設には、カリフォルニア州発行の身分証明書(運転免許証、IDカード) やソーシャル・セキュリティーナンバー(73ページ参照) の提示が必要だが、渡米後間もない外国人への便宜のため、パスポートだけで口座が開ける銀行もある。

口座を開設すると、ATMカードとパーソナルチェックが届く。現金と同様に使えて便利なATMカードとチェックだが、残高を超えて使用しないよう、気を付けなければならない。特にチェックは、不渡りになると手数料を払わなければならない。また、何度も不渡りチェックを発行しているとクレジットヒストリー(詳細は83ページ参照) に悪影響を与え、ローンを組んだりクレジットカードを取得する際に支障が出ることもある。なお、不注意で不渡りを出さないようにと、"オーバードラフトプロテクション"と呼ばれるシステムを持つ銀行もある。一定額までなら銀行が貸し越しをしてくれる。審査は必要だが、実際に利用するまでは手数料不要なものが多いので、賢く利用したい。

ATMカードには、デビットカード (Debit Card) の機能が付いてくることがある。デビットカードは、支払い時に即時に銀行口座から引き落としされるカードで、クレジットカード会社と提携している。よって、ATMカードで買い物の支払いをすると、会計の際にクレジットか、ATM (またはdebit) か、聞かれる場合がある。

ATM機への入金は、日本では直接現金を機械に入れるが、アメリカでは入金専用封筒に金額を書き入れ、現金またはチェックを入れる(昨今、袋を使用せず、直接入金するATMも増加)。また、1日に引き出せる金額の上限が$300〜$500などに設定されている銀行が多い。

そのほかの口座 便利なオンラインバンキング

セービングアカウントは、お金の出し入れが自由にできる上に、チェッキングアカウントより高い利子が付く。最低預金額が決まっていない場合もある。口座開設は銀行窓口でも、オンラインバンキングでも可能。また、アカウント間のお金の振り替えは、銀行窓口でもオンラインバンキングでもできる。

そのほかには、日本の定期預金にあたる口座として"CD"と呼ばれるサーティフィケイト・オブ・デポジット (Certificate of Deposit) や、"MMA"と呼ばれるマネーマーケットアカウント (Money Market Account) などがある。最低預金額、利子、預け入れの期間は、銀行によって大きく異なる。日本と異なり、利子もシステムも頻繁に変更があるので注意。

テレフォンバンキングでは、残高照会、チェックの支払い状況の確認、最新の金利情報、ATMカード紛失時の届け出などができる。

オンラインバンキングは、テレフォンバンキング以上の機能があるので、活用したい。例えば、ほとんどの公共料金は、オンライン上で支払いが可能なので、時間と郵送代をセーブできる。

なお、アメリカの銀行には、通帳記帳システムは存在しない。代わりに毎月の明細書が郵便で届く。昨今、個人情報の保護や郵送費節減の観点などから、オンラインバンキングを利用する人に対し、銀行ではペーパーレスを推進している。

銀行でよく使われる用語

用語	意味
Deposit	預け入れ
Withdraw	引き出し
Exchange	両替
Transaction	取り引き
Interest	利子
APR (Annual Percentage Rate)	年利
Balance	残高
Statement	取り引き明細書
Joint Account	共同名義(夫婦など)の口座
TD (Time Deposit)	定期預金またはCD (Certificate of Deposit)
Maturity	満期
Bounced Check	不渡りのチェック
Void Check	無効のチェック (チェックにVOIDと記入することでより、無効となるチェック)
PIN (Personal Identification Number)	暗証番号 (ATMを使用する時に入力する番号)

パーソナルチェックの番号名称

○その他／ウェブコード[2692]
光の力が身体を治癒する アーク光線療法クリニック
★アーク光線療法 太陽光から人体に悪影響のある光を取り除き、それ以外の10万種類の波長を照射。体内のDNAを修復し、免疫機能を亢進、病気の改善や細胞の再生を促進します。
標準均一光線
UV光線（UVA）
■光合成物質群の生成（ビタミンD3など）
●免疫力のアップ
●カルシウム代謝の促進
●皮膚抵抗力アップ
可視光線
■自律神経の調整
■ホルモン、酵素の分泌促進
●ストレス緩和、情緒の安定
●新陳代謝、細胞再生促進
赤外線
■体液循環、生体恒常性の促進
●血管拡張、鎮痛・消炎効果
●解毒、細菌繁殖の抑制
●老廃物排泄促進
こんな症状でお悩みの方に効果的です。
慢性疾患/難治病
アトピー、ニキビ
糖尿病
お肌の改善
スポーツ障害
自律神経安定
痩身・メタボ改善
ホルモンバランス調整
病後の回復
ペットの病気
★照射方法
身体の各部位（足裏、膝、腹部、腰部、目・顔）に光線を約40分当てる全身照射と、患部に集中して照射する部分照射があります。
症状改善のためにまずは3カ月間お試しください
ARK SUNRAYS
日本光線療法協会ウェブサイト
www.ark-medical.com
TEL: 310-320-0500 1860 W. Carson St. Suite 103, Torrance / Open 7 Days 10:00am-9:00pm
アーク・サンレイズは、日本光線療法協会の米国総合代理店です。取扱い店募集中 スタッフ募集中
405FWY.
Carson St.
Sepulveda Blvd.
Crenshaw Blvd.
Western Ave.
110FWY.
好評につき 初回照射半額キャンペーン6/30まで継続実施！
要予約
お問い合わせ・ご予約は日本語でどうぞ 310-320-0500
○衣料・小物販売／ウェブコード[287]
高価買い取りいたします！
買い取り強化中！
エルメス、シャネル、ヴィトン、ロレックス、カルティエなど多数！
ブランドバッグやアクセサリー、高級時計など、高価査定で買い取りいたします。
委託から買い取りまでお気軽にお問い合わせ、ご来店ください。
Brand Shop Paris
お客様の立場に立った、心のこもった接客を心がけております。お問い合わせは、日本語でマリまでお願いします。
www.brandshopparis.com
Tel 626-284-9998 (Shop)
626-379-7777 (Cell)
OPEN 7 DAYS!
11:00am - 7:00pm
1300 S. Garfield Ave., Alhambra, CA 91801
Tel 626-581-1999
(Diamond PlazaのPlaza Walkビル内)
OPEN 7 DAYS!
12:00pm-8:00pm
1388 S. Fullerton Rd. #107, Rowland Heights, CA 91748
○その他／ウェブコード[2488]
コーポレートブランド戦略をご提案させていただきます。
総合広告代理業
おかげ様で27周年を迎える事ができました。
広告デザイン
会社案内
フライヤー
ロゴ
ラベル
パッケージ
バナー
ウェブ
印刷物
市場調査
販売促進商品各種取り扱い
只今、2011年用カレンダーを
EARLY BIRD SPECIAL DISCOUNT
でご提供中！
日本のカレンダー（日米祝祭日入り）も多数取り揃えております。
KayCommunications, Inc.
1515 West 190th Street, Suite 518, Gardena, CA 90248
TEL 310.464.8927 FAX 310.464.8932 www.kaycomm.com
○金融・証券／ウェブコード[1500]
30歳から加入できる
生命保険つきの長期介護保険
長期介護費用は、シニアにとって最大の出費です！
新たに保険料払い戻しが約束されたプランが発売されました。
• 介護を必要としなかった方、あるいは中途解約の方には 保険料を100%返還
• 介護保障は、保険料の約５倍まで
• お支払い額以上の 死亡保障付き
※詳細はお気軽にお問い合わせください。
リビングトラストや資産保全など
アメリカならではの各種信託
不動産や大切な資産を守り、賢い贈与・相続税対策をはじめ、安心したリタイアメント生活を送るために、トラスト（信託）を有効に活用して資産運用計画を立てることが大切です。またトラスト設定者が米国市民か、永住権保持者かにより、贈与・相続税の免除額に違いがあったり、資産内容によってトラストの種類も異なります。
●リビング・トラスト
●QDOTトラスト
●ABトラスト
●生命保険信託
●資産保全信託
●チャリタブル・リメインダー信託
62歳からの融資制度
リバースモーゲージ
リバースモーゲージは、自宅不動産を担保に融資を受け、一定の条件（売却や賃出時など）まで返済する義務のない逆抵当ローンです。現金収入が少ない高齢者が、自宅を手放さずに、生涯現金収入を得られるというメリットがあります。詳細はお気軽にご相談ください。
好評開催中！リーバンズ無料セミナー
リーバンズでは、不動産、保険、ローン、信託、相続についての無料セミナーを毎月開催しております。詳細は木村・藤本まで。
節税と賢い資産計画のことなら日本語で安心のリーバンズにおまかせください。
ローン
不動産
トラスト（信託）
保険（個人・法人）
年金プラン（個人・法人）
山田 Lic#01370407
市丸 Lic#00844993
竹内 Lic#01200861
総合ファイナンシャル会社
Reavans Corporation
310-320-0588
www.reavans.com
米国オフィス：1218 El Prado Ave., Suite 134, Torrance, CA 90501
Mon-Sat 9am-5pm Fax:310-320-0622 e-mail: info@reavans.com
日本オフィス：〒104-0061 東京都中央区銀座8-14-9 デュープレックス銀座タワー7F
Tel: 03-5148-2163 Fax:03-5148-2165
副収入のチャンス！
エージェント
随時募集中

PROMASTER OF BEAUTY PRESENTS

PROMASTER OF BEAUTY KAISEKI
美髪・美肌　会席

写真はイメージです。

海外でしか手に入らないお取り寄せ厳選素材を贅沢に使用。
コラーゲン、ミネラル、ビタミンたっぷりの
美に効く会席でデトックス＆"美タミン"補充で女力UP!

お一人様 $100

6月1日から6月30日の間の期間限定メニュー。（先着100名）
美容に効くスペシャルドリンク１杯付き。

ご予約、お問い合わせは
Maison Riz

112 Fisherman's Wharf
Redondo Beach, CA 90277
(310) 379・1300

※ご予約の際は、"美髪・美肌会席"とお伝え下さい。

美 PROMASTER OF BEAUTY PRESENTS

のプロとマスターズが集結して、美に効く会席をプロデュース

POLA

吉岡ラリー歯科医院

LARRY M. YOSHIOKA, D.D.S., INC.

UCLA歯学部卒業／USC非常勤講師／UCSD客員教授／ADAメンバー／CDAメンバー

経験豊富なドクター！
日本語で診察可能！

■一般歯科
- ●定期検診
- ●歯のクリーニング
- ●歯のホワイトニング

■顎関節症
- ●頭・首・顎の痛み

クマさんも
お待ちしてます！

バイリンガルの歯科衛生士やスタッフが対応いたします。
お気軽にご相談ください。

「Lighthouseを見た！」と言った方は
初回クリーニング
10% OFF

Tel: 310-791-9991 / Fax: 310-791-9731
23332 Hawthorne Blvd. Suite 102, Torrance, CA 90505
診察日: 月・水・木・金／8:00am - 5:00pm
※新患／急患随時受付　※痛みのある方はその日のうちに診療可能

各種保険
取り扱います

Lomita Blvd.
Hawthorne Blvd.
Skypark Dr.
P.C.H.

PR

最先端の技術を取り入れ、常に完璧な治療を目指す、プロとしてのプライド

今回、クラウンやブリッジを作る際に使用する「LAVA COS口腔内3Dスキャナー」という歯をスキャンする最新システムを、サウスベイでいち早く導入した北歯科の北誠一郎医師。同医師に、治療に対する姿勢とプロとしての考えをうかがった。

■どこよりも早く新技術を取り入れる理由

現在は、ゴム系の印象材を使って歯型を取り、そこに石膏を流して作られる模型を元にクラウンやブリッジなどは作られます。この方法で重要なのは、いかに正確に現状の歯の形を複製できるかです。印象剤や石膏も長年の改良を経て、かなり変形や歪みが出ないようになってきましたが、わずかな歪みや変形は避けられません。そのため、でき上がったクラウンやブリッジは模型にはちゃんとフィットしても、口の中では完璧に合わないこともあります。調整して合わせることもあれば、まったくフィットせずに印象からやり直すこともあります。

「LAVA COS口腔内3Dスキャナー」は、カメラを使って口の中の歯の形を測定し、コンピューターで瞬時に3次元の模型を作り上げることが可能です。そのデータを元に「CAD CAM」で歯型を制作します。場合によっては、作ろうとしているクラウンやブリッジそのものを直接コンピューターでデザインして、ジルコニアのブロックから削り出すこともあります。こうして作った技工物は、はるかに精密なフィットや形状を実現しますので、調整はほとんど必要なくなります。治療されている本人も、フィット感が良いことを実感できるほど違います。

特にブリッジなど、複数の歯を連結する大きな治療ほど、歪みの問題が出てきます。この3Dスキャナーを利用することによって、大きいケースでも完璧に近い正確さが実現可能になり、今まで必要だったクラウン装着の際の調整時間が、ほとんど必要なくなります。また、より精密にフィットするクラウンやブリッジは、虫歯の再発、歯茎の炎症、治療後の知覚過敏などの減少につながります。

■環境問題にも取り組みたい

私がこの機械を取り入れたのは、より完璧な治療を追求することが主な理由ですが、その他の優位点としては環境への配慮もあります。歯型を取るにはゴム系の印象材と石膏を使うため、ゴミが出ます。デジタル・データ印象を取る3Dスキャナーでは、印象材は不要で、石膏ではなくレジン製の模型が作られるため、リサイクルが可能となります。より環境にやさしいシステムなのです。

デジタルカメラが出た時も同じ考えでした。10年ほど前、まだデジタルのレントゲンはごくまれでした。でも私は、デジタルの時代がすぐに来るだろうと思い、デジタルのレントゲンを導入しました。現在、およそ70%の医師がデジタルのレントゲンを使用しています。おそらく10年後くらいには、3Dスキャナーを使うことが当たり前になり、印象材の生産を取り止めるような時代が来るのではないでしょうか。私は、今存在するこの新技術を導入することに、まったくためらいがありません。

私自身、ブレのない正確性と痛みがなく快適な治療を目指しています。まだまだ進化し続ける新しい治療法をどんどん取り入れ、歯科業界全体の技術が上がっていくことを望んでいます。そして、環境問題で世の中へ貢献ができれば良いなと思っています。

◎自動車販売・買取／ウェブコード[17]

◎リムジンサービス／ウェブコード[2450]

クレジットカードを手に入れる

キャッシュレス社会のアメリカで、クレジットカードは生活必需品。
また、クレジットヒストリーと呼ばれる個人の支払い歴は厳しく管理されている。
初めてのカード取得方法、カード選びの注意点、利用時の留意点などを挙げてみた。

セキュアードカードなら ヒストリーなしでも取得可能

クレジットカードを申請する際、日本では勤務先や勤続年数、収入などが審査の対象になるのに対して、アメリカでは、クレジットヒストリーが重要視される。

クレジットヒストリーとは、ソーシャル・セキュリティーナンバー(詳細は73ページを参照)の下に管理された個人の支払い履歴で、保持しているクレジットカードに関する情報と、車や住宅のローンなどの借入金に関する情報が記載されている。クレジットヒストリーは、クレジットビューローと呼ばれる第3者機関が管理しており、債権者側が自由に検索できるようになっている。クレジットカード申請用紙には、必ずソーシャル・セキュリティーナンバーを記入する欄があるが、これはここから個人のクレジットヒストリーを引き出すためなのだ。

このクレジットヒストリーがないと、基本的にカードは取得できない。しかし、ヒストリーを構築しようにも、クレジットカードがないと始まらない。そのため、渡米後間もない人の中には、クレジットカードが取得できず苦労している人も多いようだ。

そこで、クレジットヒストリーがない人のためのカードが用意されている。これは、セキュアードクレジットカードと呼ばれるもので、預金口座とドッキングしたカード。指定の口座に一定額を預金することを条件に、預金額に見合った限度額のカードが発行されるというものだ。預金額を担保に発行されるカードと考えればいいだろう。しかし、審査がないわけではなく、一定の収入があるということが取得の条件になるようだ。

最初のカードが取得できたら、いよいよここからクレジットヒストリーの構築が始まる。今後のクレジットカード発行のためにも、住宅や車などのローン審査のためにも、良いヒストリーを築いていくことが重要だ。

ヒストリーを良くするためには、月に1度はそのカードを利用し、期日までに返済することが何よりも重要。返済額については、毎月全額を返済する必要はなく、最低額以上を支払っている限り、ヒストリーには影響しない。

最初のカードを取得してしばらくすると、ダイレクトメールなどで、さまざまなクレジット会社からカードの案内が送られてくるようになる。これは、クレジットヒストリーが構築できた証拠だが、やみくもに申し込んで、必要以上のカードを取得するのは考えもの。年会費の無駄になるだけでなく、良いヒストリーにも決してつながらないからだ。

クレジットカードを申請する度に、カード会社は申し込み者のクレジットヒストリーをチェックするわけだが、チェックされた記録もすべてヒストリーに残るシステムになっている。ある一定期間に集中して何度もチェックされていることがわかると、「金策に困って、大量にクレジットカードを申請している」と受け取られてしまうことがあり、申し込みを断られる。つまり、あれもこれもと申請したために、本当に必要なカードが取得できないことにもなりかねないのだ。

年利やサービスをチェック カード選びは慎重に

では、カードを選ぶ際にはどのような点に注意すれば良いのだろうか。

まずは、APR(Annual Percentage Rate)。これは、買い物をして支払い期日までに全額支払わなかった場合や、キャッシュアドバンス(キャッシング)をした際に課される金利だが、10%以下から20%以上までと幅広い。金利の低さを謳い文句に入会を促すクレジット会社も多いが、こうした低金利は大抵期間限定になっているので要注意。低金利期間は、短いものでは3カ月で、その後通常もしくは通常より高い金利になる。申し込み用紙に適用期間とその後の金利が記されているので、チェックしてから申し込むようにしよう。

次に年会費。こちらも幅は広く、無料から$100以上のものとさまざまだ。同様に、キャッシングにかかる手数料も調べておきたい。

付帯サービスの内容もカードごとにさまざま。利用金額の一部をキャッシュバックしてくれるサービスもあれば、金額に応じて提携店のギフトサーティフィケートを送ってくれるところもある。また、カード入会者だけを対象に、特別割引を適用したカタログショッピング・サービスなどを行っているところもある。

その他、提携先のホテルや店などで割引が受けられるものもあり、傷害保険、レンタカー保険など、各種保険に自動的に加入できるサービスも多い(こうした付帯サービスの中には有料のものもある)。

とにかく、申し込み時には、申し込み用紙の記載事項をしっかり読み込む必要がある。申し込み前には情報を積極的に集め、サービス内容もじっくり比較検討し、自分にとって必要なサービスは何か、利用価値の高いサービスはどれかを見極めて選ぶことが大切だろう。そして、手に入れたカードは、計画的に利用、返済していくことが何より大切だ。

郵便局を利用する

ホリデーシーズンのギフトを贈ったり、日本へ書類や荷物を送ったりと、日常生活のなかで、最も活用するサービスの1つが郵便だ。アメリカの郵政公社は提供しているサービスも多種多様。内容を理解して、自分の用途に合わせて賢く利用したい。

スピードと料金 どちらを優先させるか

米国内向けの郵便サービスは大きく分け、Express Mail、Priority Mail、First-Class Mail の3種類。

Express Mail は日本の速達にあたるサービスで、出した翌日の午前10時または正午までの配達が保証され、それまでに届かなかった場合、料金が返却される。配達は全米どこでも365日行われ、郵政公社のウェブサイト(www.usps.com)で送った小包や書類が現在どこにあるかを確認することができるトラッキングのサービスも付いている。郵便局にある無料の専用封筒(Express Mail Envelope)で送ると、重量に関係なく$18.30で送れ、$100までの保険が無料で付く。

Priority Mail は、70ポンドまでの小包や文書が米国内に2日以内に配達されるもの。大きさの制限は縦・横・高さの合計が108インチ以下。料金は、重さと配達先によって異なる。重さに制限があるが、郵便局にある無料の専用封筒(Flat Rate Envelope)や箱(Flat Rate Box)を使うと、送り先や重量に関係なく均一で送ることができる。ただし、箱の大きさによって料金が異なる(表参照)。

First-Class Mail は封書や葉書を送る際に利用する。米国内には1～3日以内に届く。米国内宛ての葉書の料金は28セント。規定(表参照)以上の大きさだと、封書(Envelope)の料金となる。封書の場合、大きさは市販されているNo.10の封筒を使えば問題ないが、変形封筒を使用した場合には、追加料金がかかってしまうので注意が必要。

米国内宛ての小包を安く送りたい場合は、Parcel Post を利用する。縦・横・高さの合計が130インチ、重量70ポンドの小包まで送れ、2～9日で届く。料金は重さと距離で決まる。ポスターなどのチューブ型の小包など変形の物は追加料金が必要。なお、本やCD、DVD、ビデオテープなど記録媒体のみを送る場合には、Media Mailを利用すればParcel Postよりさらに安い料金で送ることができる。

日本への配達は GXGで2～3日

海外へ送る場合、一般的なのは、Air Mail(航空便)だ。日本への航空便での葉書、封書は1オンスまで$0.98。封書は最高3.5オンスの重さまで送れる。小包は1ポンド以下なら$10.30。最高で66ポンドの荷物まで送れる。日本に到着まで1週間前後かかる。

急ぎで文書や小包を送る場合のサービスは、Global Express Guaranteed(GXG)、Express Mail International(EMI)、Priority Mail Intertational(PMI)の3種類。

GXGは、FedEXとの協力で世界190カ国に1～3日以内に文書や小包を届けることを保証するサービス。0.5ポンドで$42.95から利用可能。EMIは3～5日以内に配達され、日本へは0.5ポンドで$28.95セントから利用可能。GXGとEMIは、ウェブ上でトラッキングが可能。

主な付加サービス(一部)

詳しくは郵政公社のウェブサイト(www.usps.com)を参照

Collect on Delivery (COD)	代金引き換え払い。郵便局が配達時に送料と代金を徴収する。国際郵便では使えない。
Certified Mail	配達証明。配達されたかどうかを差出人がウェブサイトで確認できる。受取人のサインは郵便局に保管される。追加料金$2.80。
Delivery Confirmation	配達確認。ウェブサイト上で配達日時や配達経緯を確認できる。追加料金は$0.70～0.80。
Insurance	$5000までの物に対し保険が付けられる。中身が壊れたり、紛失した場合に$500までの補償が得られる。米国内は、$1.75～。
Registered Mail	書留。最高2万5000ドルまで紛失や破損に対して補償が得られる。配達の日時もウェブサイトで確認できる。$10.60～。
Return Receipt	受取証明書。受取人のサインと配達日時が記された証明書が、差出人の元に届く。追加料金$2.30。
Signature Confirmation	署名確認配達。配達日時や配達先の住所の確認だけでなく、指定した本人が受け取ったことをサインで確認できる。追加料金$2.35。

郵便料金(一部)

			料金	重さ	サイズ
米国内宛て	Post Card		$0.28	～13oz	最小:H 3-1/2" ×W 5" ×T 0.007" 最大:H 4-1/4" ×W 6"
	Letter		$0.44 ～0.95	～3.5oz	最小:H 3-1/2" ×W 5" ×T 0.007" 最大:H 6-1/8" ×W 11-1/2" ×T 1/4"
	Envelope		$1.22 ～3.26	～13oz	H + W = ～108"
	Priority Mail Flat Rate	Envelope	$4.90	～70lb	12-1/2" × 9-1/2"
		Small Box	$4.95	～70lb	8-5/8" × 5-3/8" × 1-5/8"
		Medium Box (1)	$10.70	～70lb	11" × 8-1/2" × 5-1/2"
		Medium Box (2)	$10.70	～70lb	13-5/8" × 11-7/8" × 3-3/8"
		Large Box	$14.50	～70lb	12" × 12" × 5-1/2"
		Large Box (軍事郵便局宛)	$12.50	～70lb	12" × 12" × 5-1/2"
日本宛て	Priority Mail Flat Rate	Envelope	$13.45	～4lb	12-1/2" × 9-1/2"
		Small Box	$13.45	～4lb	8-5/8" × 5-3/8" × 1-5/8"
		Regular Box (1)	$43.45	～20lb	11" × 8-1/2" × 5-1/2"
		Regular Box (2)	$43.45	～20lb	13-5/8" × 11-7/8" × 3-3/8"
		Large Box	$55.95	～20lb	12" × 12" × 5-1/2"

PMIは最高4ポンドまでの封書や小包を送ることができる。配達にかかる日数は4～6日で、日本国内では速達扱い。料金は重さと料金で決まるが、郵便局の無料の専用封筒や箱を使うと均一料金となる(表参照)。前出のGXGとEMIよりも割安。

移民法の基礎知識

**アメリカで暮らす外国人として、最も身近な法律である移民法。
ここでは短期滞在のための非移民ビザから、
グリーンカードと呼ばれる永住権まで、その種類と取得方法を紹介する。**

90日以内の滞在で旅行者としてアメリカを訪れる場合は、ビザウェイバーと呼ばれるビザ免除プログラムを利用する人がほとんど。しかし、長期の旅行または就学や就労を目的に、アメリカに生活の基盤を移すのであれば、目的に合ったビザを取得する必要がある。

なお、最初に得たビザからほかのビザに変更可能なケースもある。

短期商用・観光ビザ

■B-1ビザ

短期商用ビザ。市場調査や商談などの目的で訪米する人のビザ。米国内で賃金は得られない。期限は最長6カ月。滞在中に更新可能で、追加で6カ月の延長も可。

■B-2ビザ

長期観光用ビザ。通常91日以上6カ月未満、滞在できる。延長は病気などの緊急時のみ認められる。

学生ビザ

■F-1ビザ、M-1ビザ

就学をするための学生ビザ。渡米前に、入学する学校からI-20と呼ばれる入学許可証を得て、必要書類を揃えれば申請できる。期限は最長5年。なお、渡米後に別の学校にトランスファーする場合、新しい学校でもI-20の手続きが必要。このビザの対象は、語学学校、コミュニティーカレッジ、大学、大学院など。メーキャップ、パイロットなどの専門学校の場合、M-1ビザが該当する。

学生ビザなので就労は不可だが、両ビザ共に、1年以上就学し、かつ短大、大学、大学院の卒業後、オプショナル・プラクティカル・トレーニング（OPT）と呼ばれる実務研修期間が与えられる。最長で1年間（M-1は6カ月間）で、その期間、就労許可と滞在許可を得られる。

研修ビザ

■J-1ビザ

交流訪問者ビザと言われ、トレーニング・インターンシッププログラムというカテゴリのビザを得ると、有給のインターンができる。取得条件は、スポンサーとなる米国内の企業があること、その企業を紹介する第三者企業がいること、米国以外の4大卒者で日本で1年以上の実務経験、高卒で5年以上の実務経験があること。有効期限は最長18カ月。研修の労働に対し、賃金を受け取れる。

専門職ビザ

■H-1Bビザ

就労ビザ。H-1Bの取得の条件は、申請者が4年制大学以上の学位、もしくは、それに相当する実務経験があること。大学の1年間が3年間の実務経験と計算され、短大卒の場合は6年間の実務経験、高卒の場合は12年間の実務経験が必要。有効期限は3年、最長で6年まで延長可。

申請職種は、4年制大学卒業以上の知識を必要とする専門的な職種でなければならず、大学の学位か実務経験が職種に関連していなくてはならない。また、給与にも条件があり、雇用主は労働市場の平均額以上の賃金を支払わなくてはならない。申請の受付開始は4月1日から、ビザが有効になり就労できるのは同年10月1日からと、毎年スケジュールは固定。受付数も決まっている。

なお、H-1Bビザ保持者の扶養家族にはH-4ビザが発給される。

■H-3ビザ

日本では受けられないビジネス研修プログラムを受けるためのビザ。取得条件は、スポンサーとなる米国内の企業があること。学位や実務経験などの条件はない。有効期限は最長2年間。研修期間中の労働に対し、賃金を受け取れる。

商用ビザ・管理職ビザ

■E-1ビザ

管理職ビザと呼ばれ、日米間で貿易・流通を行う日系企業に勤める駐在員とその家族のビザ。取得条件は、管理職以上か、会社の運営に不可欠な専門的知識、特殊技能を持っていること。

また、ビザのスポンサーとなる企業は、継続的に日米間で相応の貿易・流通業務を行っており、かつ所有権の50%以上を日本人・日本企業が有していることなどが条件。1回の申請で最長5年間、何度でも延長可能。

■E-2ビザ

投資家ビザと呼ばれる、アメリカに会社を設立して投資活動をする企業投資家とその家族のビザ。一定の投資額とビジネスプランなどの提出が必要。有効期間は最長5年間、何度でも延長申請できる。

■Lビザ

駐在員ビザと呼ばれ、L-1AとL-1B、L-2に分かれる。

L-1Aは、アメリカ内の同系企業（親会社、子会社、関連会社）に駐在する経営者や管理職のビザ。取得条件は、過去3年間で最低1年以上管理職以上の役職で勤務していること。最長有効期間は7年間。

L-1Bは、アメリカ内の同系企業（親会社、子会社、関連会社）に駐在する特殊技術者のためのビザ。最長有効期間5年間。

なお、L-1ビザ保持者の扶養家族にはL-2ビザが発給される。

永住権

通称グリーンカード。永住を目的とする移民ビザ。主には、アメリカ市民や永住権保持者の配偶者など家族をスポンサーにする方法、雇用を通じ雇用主をスポンサーにする方法、技術を通して自分自身をスポンサーにする方法がある。また、年に1度の抽選に応募する方法もある。

永住権取得のプロセスは、州の労働省の労働証明書の審査、連邦の労働省の審査（I-140）。その後移民局にて、移民ビザ申請書（I-485）の審査、ステータスの適応（Adjustment of Status）が行われる。

＊　＊　＊

以上は、おおまかな内容であり、日々移民法は変わっている。詳細は移民法弁護士に相談するなどし、慎重に行動してほしい。

取材協力／スミート・ロール法律事務所
☎213-738-9971

PR

クルマの正しい買い方お教えします！

渡米したら、まずはクルマを手に入れないと、快適なアメリカ生活は送れません。
そこで、頼りになるのがガリバー。
日本では中古車売買の最大手とあって、アメリカで初めてクルマを購入する際の強い味方。
クルマ購入時のガリバーの魅力を、Q&Aで説明しましょう。

Q ガリバーのクルマって？

A ガリバーは豊富な車種を買い取り、大量の中古車を取り扱っています。個人オーナーから買い取ったクルマがほとんどですから、展示場で何カ月も放置されたりオークションなどから入荷した物と違い、最近まで走行していたコンディションの良いクルマばかりです。このように、常時状態の良い中古車を大量に扱っているため、お客様の詳細な希望に添ったクルマの検索が可能となり、安心して購入していただけます。

Q クルマには詳しくありませんが、大丈夫でしょうか？

A 販売するクルマはすべて、内外装はもちろん、フレーム・装備品に至るまで、プロの検査員が徹底して品質チェックしています。しかも、その検査結果をお客様に正しく公表していますので、安心してご購入いただけます。また、「CAR FAX」という車の履歴も付いていますので、お客様ご自身でも、情報の真偽を確認することが可能です。

チェック結果は、お客様に正しく情報開示します

店舗敷地内(SB店)に整備工場があり、納車前や購入後の整備・点検も安心です

Q どんな人が担当してくれるの？

A お客様を担当するのは、全員プロのカーアドバイザー。常にお客様のことを最優先に考え、車種や予算など、極力お客様のご希望に添えるクルマを手配しています。これまでのお客様からも大変ご好評をいただいていますので、初めてクルマを購入する方もきっとご満足いただけます。もちろん、日本語で対応しますので、クルマの状態や保証の内容など、何かと気になる細かな部分を、納得するまでお尋ねください。

Q どれくらいの価格ですか？

A ガリバーでは、膨大なデータからそのクルマの相場を調べ、適正な価格で提供しています。価格の高低ではなく、クルマの状態に合った価格を設定していますが、基本的には、市場の相場より安く設定しています。『Kelly Blue Book』などを確認し、ガリバーの店頭価格と比較していただくと、お買得さが実感できると思います。

Q 買った後の保証はありますか？

A もちろんです。買った後も安心して乗っていただけるよう、ガリバーの在庫車両には保証を付けております。ただし、保証期間や内容は車両ごとに異なりますので、担当のカーアドバイザーにご確認ください。また、委託販売車両には保証が付いておりませんが、オプションで最長5年、購入後の走行10万マイルまで保証がございます。詳しくはスタッフにお尋ねください。

Q 渡米間もないですが、ローンは組めるのでしょうか？

A ソーシャルセキュリティーナンバーやクレジットヒストリーなどによってご案内できる内容が変わりますが、お客様の条件に合った最適のローンをご紹介します。詳しくはカーアドバイザーにご相談ください。

Q 保険の手配もしてもらえますか？

A はい、保険加入のお手伝いもいたします。お客様は、簡単な手続きをしていただくだけです。また、新規加入の方だけでなく、保険の更新によるプラン変更の見積もりなどもご相談ください。ガリバーと提携するのは、日本語対応可能な保険代理店。ですから、万が一事故に遭った場合でも、慌てることなく日本語で対応いただけます。

Q お店に行きたいのですが、送迎してもらえますか？

A 無料の送迎サービスを行っております。サービス対応地域などは、お気軽にお問い合わせください。

ガリバー　スタッフ紹介

カーアドバイザーの森部です。
丁寧なサービスを心がけてます。

カーアドバイザーの上杉です。
「いつも笑顔で！」がモットーです。

カーアドバイザーの鈴木です。
ご購入後もしっかりサポートいたします。

カーアドバイザーの山脇です。
メカニック出身です。クルマのことならなんでもご相談ください。

クルマの売買　ガリバーのココが安心！

一般ディーラーとの売買	長時間に及ぶ交渉で価格が決まります。そのため、駆け引きや英語が苦手な人にはとても不利です。
個人売買	名義変更や書類作成に時間がかかる上、引き渡しやお金のやり取りにもトラブルが起こりがちです。その分、時間もかかります。

ガリバーでは…

顧客最優先のプロのカーアドバイザーが常駐。どんな質問にも日本語で対応しますので、公正な価格が提示され安心です。また、DMVへのレジストレーションや税関係の書類作成など、売買に伴うさまざまな手続きを代行しますので、とても安心です。

Gulliver Car Connection Center
www.gulliverusa.net/jp
ガリバーUSA　検索
毎日在庫情報更新中!

クルマを売りたい方は無料査定をどうぞ!
日本語フリーダイヤル **1-866-398-4284**
SB店 20433 Hawthorne Blvd., Torrance, CA 90503
OC店 15086 Beach Blvd., Westminster, CA 92655
※Beach Blvd.沿い。405Fwy.降りて北へ1分。
Open 7 Days Mon-Sat:10am～8pm / Sun:10am～7pm

405 / 190th St. / Hawthorne Blvd. / Crenshaw Blvd. / SB店 / Spencer St. / Torrance Blvd.
South Bay(Torrance) 店

Bolsa Ave. / Beach Blvd. / OC店 / McFadden Ave. / 405
Orange County 店 NEW

運転免許の取得と更新

アメリカでは車は日常生活の必需品。
運転免許証は身分証明書としての役割も果たしている。
運転免許証の取得に必要な試験の内容と手続き方法、更新時の手続きについてまとめてみた。

AMERICA 生活事典 2010

路上での練習は筆記試験に合格してから

免許取得の第1歩は、DMV(Department of Motor Vehicle)で筆記試験を受験することから始まる。月曜、金曜は混雑しやすく、多少待たされることもあるので注意。申し込みの際は、有効なビザのあるパスポートとI-94(米国入国の際、パスポートに付けた「入国記録カード」)、筆記試験の受験料$28を持参する。

受験方法は、まず受付で申請用紙(DL44)を記入。試験内容は36問の三者択一問題。制限時間はなく、初回と再受験の場合は6つまでの間違いなら合格(書き換え申請の場合は3つまで)。ロサンゼルス近郊のDMVでは、日本語のテストを用意している所も多い。なお、試験の合否はその場でわかる。また、筆記試験の時に、指紋押捺、顔写真撮影、視力検査も行う。

視力検査や筆記試験に合格すれば、「インストラクションパーミット」と呼ばれる練習許可証が発行される。この許可証とパスポート等の身分が証明できる物を所持し、カリフォルニア州の運転免許を持つ18歳以上の同乗者がいることを条件に、路上練習ができる。運転者が18歳未満の場合は、25歳以上の同乗者が必要。

友人などに同乗してもらい練習している時に事故を起こした場合、免許を持つ同乗者が100%責任を負うことになる。同乗者は必ずしもプロの指導員である必要はないが、南カリフォルニアには日本語で教習してくれるドライビングスクールがあるので、上手に利用したい。

なお、カリフォルニア州では、州居住者の場合、到着から10日以内にカリフォルニア州の免許を取得することが義務付けられている。

20分間のドライビングテスト試験用の車は自分で用意

実技試験は、約15〜20分間の路上でのドライビングテスト。「アメリカの運転免許取得は日本より簡単」と考えている人もいるようだが、十分な練習が必要。実技試験に使用する車は自分で用意すること。試験を受ける本人が、免許証所持者と同伴するか、乗せてもらって車を持ち込むこと。なお、州が定めた保険に入っていない車での受験は認められていない(自動車保険については97ページ参照)。当日は保険の加入証明書や車のレジストレーション、運転練習許可証も忘れないように。レンタカーで受験する場合、必ずそのレンタカー会社から保険証を発行してもらって持参しよう。保険証がない場合、路上テストは受けられない。

試験開始前に車は右左折のシグナル、ブレーキランプ、クラクションなどが正常に機能するかチェックされる。不備な箇所があった場合、受験できないため。また、自動車学校で教習を受けた場合は、学校の車を借りることも可能。

ドライビングテストに不合格だった場合は、翌日以降に再挑戦することになる。その場で次回の予約を必ず取ること。2回目からは追加で$6の費用がかかる。予約確認書となるレシートをもらうのを忘れないように。

合格すればその場で、仮の免許証を受け取れる。これで1人の運転が可能。サインをする前に、住所、氏名等の記載事項に誤りがないか確認。写真の入った正式な免許証はその後郵送されてくる。

なお、運転免許証の更新は5年ごとの誕生日までに行う必要がある。ビザ保持者の場合、I-94の有効期限が免許証の有効期限となる。免許証の期限が切れる約2カ月前にDMV から通知が届くことになっている。この通知を持参して最寄りのDMV で手数料$28を支払い、簡単な視力検査と筆記試験を受け、指紋押捺、写真撮影を済ませれば、更新手続きは終了。過去2年間無事故無違反の場合、更新料を郵送するだけで手続きができる。従って、無事故無違反なら、初めて免許を取得した日から10年間、DMVに行かなくても良いということになる。

事故歴、違反歴があれば、DMVに出向いて更新手続きをしなければならない。この場合は、筆記試験も課されるので注意が必要だ。

晴れて運転できることになったら、気を付けてほしいのが、飲酒運転(「交通事故と違反」90ページ参照)。また、車線変更は不必要にしない。これが交通渋滞の大きな原因となっているからだ。また、右左折や車線変更の際には、必ずシグナルを出すこと。

ほんの少しの気のゆるみが事故になりかねない。交通ルールをきちんと把握し厳守すること。事故のないよう安全運転を心がけてほしい。

監修/カーバンクドライビングスクール
☎1-877-868-3655

DMVリスト(一部) 1-800-777-0133 /www.dmv.ca.gov

ハリウッド 803 N. Cole Ave., Hollywood	**ロングビーチ** 3700 E. Willow St., Long Beach
サンタモニカ 2235 Colorado Ave., Santa Monica	**ウエストミンスター** 13700 Hoover St., Westminster
カルバーシティー 11400 Washington Blvd., Los Angeles	**コスタメサ** 650 W. 19th St., Costa Mesa
LAダウンタウン 3615 S. Hope St., Los Angeles	**フラトン** 909 W. Valencia Dr., Fullerton
パサデナ 49 S. Rosemead Blvd., Pasadena	**ラグナヒルズ** 23535 Moulton Pkwy., Laguna Hills
トーランス 1785 W. 220th St., Torrance	**サンディエゴ** 3960 Normal St., San Diego
サンペドロ 1511 N. Gaffey St., San Pedro	**チュラビスタ** 30 N. Glover Ave., Chula Vista

交通事故と違反

アメリカでの主な移動手段は車。交通事故はなるべく起こしたくないものだが、
万が一、事故を起こしてしまったり、巻き込まれてしまった場合も的確な対処が必要だ。
そのポイントと、駐車や飲酒などの違反について解説する。

警察官が来ない場合も多い 事故時の情報交換は自分で

日本ではどんな交通事故でも警察官が来てくれるが、アメリカではケガ人がいない場合や飲酒運転でない場合、自分たちで必要な情報を交換し、後の処理を保険会社や弁護士に任せることも多い。

ケガ人がいる場合はすぐ警察に連絡し、救急車を手配するなどして手当てを受けさせることが先だが、それ以外の場合は交通を妨げない場所に車を移動し、相手と情報交換を行う。名前、住所、電話番号はもちろん免許証番号、車のナンバープレート、メーカー名、車種、そして保険会社の名前とポリシー番号などを控えておく。

完全に相手に非がある場合、その場で一筆書いてもらうと良い。なぜなら、相手が保険会社に偽りの報告をすることで、トラブルが増えているからだ。目撃者を探し、必ずその人の名前と連絡先をメモしておくことも大切だ。また常にカメラを携帯しておいて、事故直後の様子、車の損傷状態などを撮影できるようにしたい。

警察官が来た場合は、現場で両者の話を聞きながらポリスレポートを作成。これが後で保険請求を行う時の資料になる。事故後、保険会社か保険代理店に連絡する前に、日本語のわかる交通事故専門の弁護士などに相談するのも1つの方法だ。専門家なので、的確なアドバイスをくれ、初回は相談無料というところもある。弁護士に正式に依頼することにしたとしても、通常被害者側からの依頼は、成功報酬で弁護を請け負ってくれるので、被害者側は弁護士費用を払わなくても良い。

保険会社や保険代理店に事故報告を行うと、担当調査員が事故の責任がどちらにあるかを調べ、賠償金の割合などを相手方の調査員と交渉しながら最終決定を行う。車の修理は保険会社の連絡を待ち、その指示に従うこと。

自転車の事故も増えている。アメリカの交通ルールでは、自転車が自動車と同等の扱いであることを知らず交通ルール違反を犯して事故になった場合、何の損害賠償も受けられないこともある。自転車に乗る前に、交通ルールを理解しよう。

違反チケットを切られたら 素直に従う

次に違反チケットを切られた場合の対処法。まず駐車違反の場合は、車の窓などにチケットが置かれるので、記載された罰金額のチェックを郵送するか、クレジットカードで支払う。

それ以外の交通違反の場合は、管轄地域の警察官によってMoving Violation（走行中の交通違反）として止められ、その場でチケットが切られる。パトカーに止まるよう指示を受けた場合は、すみやかに右の路肩に駐車し、車内で指示を待つこと。この時、両手はハンドルを握ったままにするのが原則だ。間違っても車から降りないように。納得できない場合でも、警察官に反論しないこと。

違反内容を認める場合はその金額を支払えば良いが、不服がある場合は管轄地域の裁判所で交通裁判を受ける。

罰金額はカウンティーごとに定められ、状況や違反によって異なるので、警察官の指示に従うこと。ロサンゼルス・カウンティー管轄内で切られたチケットはwww. lasuperiorcourt.org で、サイテーション番号（Citation Number）で確認できる。罰金の支払いも可能だ。

飲酒は違反でなく犯罪 「飲んだら乗るな」が合言葉

飲酒運転は交通違反ではなく刑法違反。運転の様子などから飲酒運転の疑いがあると警察官に判断された場合は、その場で呼び止められ、呼気テストなどを受ける。血中アルコール濃度が0.08%以上検出されれば違法となり、現行犯逮捕され、逮捕後は管轄の拘置所へと連行される。たいていは保釈金を払い、その日か翌日には拘置所を出られるが、最高12カ月まで拘置されることもある。

裁判では最初の出廷後、60日以内に罪状が確定する。有罪判決が下された場合、罰金と、フリーウェイの清掃などの奉仕活動が科せられる。90日間から1年間の免許停止になる場合もある。例えば、最初の1カ月は完全な免停となり、その後の期間は「リストリクテッド・ライセンス」をDMVから発行してもらい、会社と家との往復など最低限の運転が許される場合もある。アルコールに関して、トラフィックスクールで1年間学ばなければならない場合もある。

裁判は手続きが複雑である上に専門用語も多いため、弁護士に依頼した方が無難。有罪判決が下された場合、罰金のみならず、裁判費用、手続き料などが発生する。軽犯罪としての記録は10年間残る。また飲酒運転で何度も捕まると、重犯罪扱いになる。保険料も大幅にアップするので、飲酒後は絶対に運転をしないように。

違反は通常、スピード違反と信号無視が1ポイントで、2ポイント以上は飲酒やひき逃げなどが含まれる。小さな違反の場合、DMVで科せられたポイントは3年間で消え、8時間の講習やインターネット上のトラフィックスクールで合格すれば、ポイントはゼロに戻される。ただし、受講によるポイントの帳消しは18カ月に1度のみ。保険料への影響は3年間、飲酒の場合は7年間消えない。

監修／マーティン・スターン法律事務所
☎310-922-6601

交通事故・違反について日本語で相談できる法律事務所（一部）

アーサー・バーナル法律事務所
☎310-756-2571

ジーン・チョイ総合法律事務所
☎213-639-3880

セス・デイヴィッドソン法律事務所
☎310-371-2500

瀧法律事務所
☎714-953-9494

ボビー・リー法律事務所
☎562-901-3384

マーティン・スターン法律事務所
☎310-922-6601

南カリフォルニア法律センター
☎213-637-8503

トモ
余分なものは必要ありません！必要なもののみ的確にアドバイスさせていただきます。
アキラ
緊急の場合もお任せください！自社工場にて万全の整備体制を完備しています。お気軽にご連絡ください。
必要な時に、必要なものを、必要なだけ
Just In PIT！
カンダ
妥協は許しません！板金・塗装にこだわりがあります。
タカオ
整備前にしっかり説明し、整備後は交換したパーツを元に改めて説明します。
あなたの車を高く買います!!
ウェブサイト
リニューアルオープン！
http://pit-line.com
スタッフ募集中
PIT LINE
AUTO SALES & REPAIR
どんな車のトラブルも日本語でお気軽にご利用ください
営業時間:月～金 8:30am～6:00pm／土 8:30am～4:00pm
E-Mail: pitline@mpowercom.net
メカニック&セールス
メカニック担当: 井上・アキラ・トモ
セールス担当: 斉藤
TEL: 310-532-0270 / FAX: 310-532-0271
16446 S. Western Ave., Gardena, CA 90247
Redondo Beach Blvd
Western Ave.
165 Pl.
Artesia Blvd
板金&塗装
板金・塗装担当: カンダ
310-787-0825(Office) / 310-686-0428(Cell)
1324 Border Ave., Torrance, CA 90501
専用ガレージ完備!!
Torrance Blvd
213 St
Cabrillo Ave.
Border Ave.
Western Ave

One Stop Total Car Service
T-TAK
Auto Service
販売、レンタカー、修理、板金塗装など
詳しくはウェブで www.SDTAK.com
LA店 1610 W. Artesia Blvd., Gardena, CA 90248
日本語 1-310-977-2929 E-mail: la@sdtak.com
OC店 2736 W.Orangethorpe Ave., Fullerton, CA 92833
日本語 1-714-269-8424 E-mail: oc@sdtak.com
ティータックでは南カリフォルニアの
3店舗でトータルサービスが受けられます
ロサンゼルス店
便利になったLA店
2007年にロサンゼルスに進出し、今年2月には日系マーケットの隣に移転しました。アクセスしやすい新ロケーションで、さらに便利で最高のサービスを提供できるようになりました。お買い物ついでにお気軽にお立ち寄りください！
オレンジ店
人気急上昇のOC店
オープンしたばかりのOC店は、Fwy5とFwy91が交差している所に店舗を構え、アクセスしやすいロケーションです。学生さんには嬉しいフラトン・カレッジのすぐそばです。
地域密着形のSD店
サンディエゴ本店
2004年に設立し、今年で6年目になりました。コンボイエリアに構えていますので、ちょっとしたお買い物の時などに車の点検や気になることがあれば、いつでもお立ち寄りください。レンタカー、販売、修理、板金塗装など、車に関する全ての部門を行っています。それぞれの利益を分散することで、他社には出来ないお値段を提示できるようになりました。ご来店お待ちしています。
Los Angeles
Gardena
Torrance
Long Beach
Costa Mesa
Oceanside
Escondido
El Cajon
San Diego
Chula Vista
Tijuana
板金塗装部門
が確かなサービスをご提供いたします
アナタの不安、不満となる事は
全て我々が解決いたします。
お客様からのQ&A
Q. 事故で車が動きません。
A. 下の安心カードの番号にお電話ください。迅速に無料レッカーの手配をいたします。
Q. 保険会社に英語で説明をする自信がありません。
A. ご安心ください。保険会社とのやり取りは全て我々におまかせください。代行費用は一切かかりません。
Q. 車の修理期間中の通勤手段がありません。
A. 大丈夫です。修理期間中は無料で代車をご利用いただけます。通勤、通学にご不便がないようにサポートします。
Q. 修理後に故障が起きた場合の保証はありますか？
A. 万が一修理箇所にご不便がある場合は、責任を持って再修理いたします。アフターケアもおまかせください。
1. 事故発生
2. 相手の情報を聞く
3. 無料レッカーサービス
4. 保険会社に連絡代行
無料お見積もり
事故から納車までの流れ
無料相談承り中
5. 無料代車貸し出し
6. 修理開始
7. 納車
8. 安心保証付き
サンディエゴ エリア
万が一の安心カード
お気軽にご連絡ください
1-619-200-6314
7515 Clairemont Mesa Blvd., San Diego, CA 92111
営業時間外の場合はこちらまで
1-858-774-0010
1-619-521-1417
ロサンゼルス エリア
万が一の安心カード
お気軽にご連絡ください
1-310-977-2929
1610 W. Artesia Blvd., Gardena, CA 90248
営業時間外の場合はこちらまで
1-310-283-1884
1-323-913-9111
全メーカー
全車種対応
安心保証付き
サンディエゴ本店
Eメール tak@sdtak.com
フリーダイヤル 1-866-910-TTAK (8825)
日本語ダイヤル 1-619-200-6314
7515 Clairemont Mesa Blvd.
San Diego, CA 92111
月曜日～金曜日 8:00am～5:00pm
土曜日 9:00am～2:00pm 日曜定休
Clairemont Mesa Blvd.
Ruffner St.
Convoy St.
Mercury St.
Ronson Rd.
Balboa Ave.
Armour St.
Ostrow St.
Sears
ロサンゼルス店
Eメール la@sdtak.com
フリーダイヤル 1-866-929-TTAK (8825)
日本語ダイヤル 1-310-977-2929
1610 W. Artesia Blvd.
Gardena, CA 90248
月曜日～金曜日 8:30am～5:30pm
土曜日 9:00am～2:00pm 日曜定休
Western Ave.
Normandie Ave.
Vermont Ave.
Gardena Blvd.
Artesia Blvd.
Marukai

◎自動車販売・買取／ウェブコード[2574]

◎自動車販売・買取／ウェブコード[809]

PR

オートバンク（飯田店長）からの提案

プラチナムケア（1~3年メンテナンスフリー）修理代$0プログラム

オートバンク店長 **飯田和宏**

オートバンクは、地域密着の町の車屋さんです。

ここロサンゼルスは、車への生活依存度が他の地域に比べ圧倒的に高く、車がないと生活への支障は計り知れません。ロサンゼルスの地域事情を知り尽くした、オートバンク独自のプログラムをご紹介します。

どんなプログラムなのですか？

飯田店長：１年から最長３年間、修理代金とメンテナンス費用がまったくかからないというプログラムです。当社がすべてケアしますという、ウソのような本当の話です（笑）。３年前から採用しています。

ビジネスとして成り立つんですか？

飯田店長：ビジネスモデルとしては、あまり良いお手本じゃないでしょうね（笑）。利益幅を削ってやっているのですから。でも、お客様に喜ばれることをやらないといけない、という単純なことを追求していったら、これに行き着いたんですよ。１人に喜んでもらえたら、また新たなお客様の輪が自然に広がりますから。

おかげさまで累計販売台数が2000台を超えました。そして、一生懸命心を込めて整備した車が、どれくらいの確率で壊れるのか、統計を取りました。すると、そんなに壊れていなかったんですね。しかも壊れるのは、本当に細かい部分でした。

当社の社風で、お客様といい付き合いをしたいからと、保証が切れていても無償で修理していたんです。ある時、従業員から、「どうせこれだけ保証修理で経費を使っているんだったら、もっとそれをアピールすべきだ」という意見が出てきたんです。「それじゃ思い切って、『修理代は＄０』と告知した方が良いんじゃない？」というのが始まりでした。

このプログラムを実現させるために、納車前には一生懸命整備します。そうすると、いい車を売っているという自信につながり、「もし壊れたらすべてケアします」と断言できるようになりました。

手探りで始めたこのプログラムですが、既に何事もなく契約期間を終えたお客様もいらっしゃいます。ご購入いただいたほぼ100％のお客様から、「大変満足した」というご意見をいただいております。

通常より保証がある分、高いんじゃないですか？

飯田店長：通常、長い保証というのは、エクストラで保証会社から購入します。ですから車代プラス保証代ということで、相当高くなります。

一例ですが、2008年式のTOYOTA CAMRYは、車体と諸費用で約２万ドルです。保証が２年間で2000ドルくらいになりますので、合計２万2000ドルになってしまいます。しかも、免責額は支払わなくてはなりません。要するに、細かい修理は保証が使えないんです。「何のために保証を買ったのか良くわからない」という声をよく聞きます。

当社の車両価格は、基本的には中古車価格の基準となる『Kelley Blue Book』より高いということはありません。しかも、何でもタダで直しちゃう（笑）。どっちがトクかは一目瞭然ですよね。

どういう車が対象ですか？

飯田店長：走行距離が少なく、2010年モデルから04年モデル（2010年５月時点）までの当社認定中古車が対象です。条件的に何でもという訳にいかないため、お客様と時間をかけて進めさせていただいています。

プラチナムケア以外の中古車には、どういう物がありますか？

飯田店長：3000ドルから２万ドルくらいの価格帯で、基本的に全メーカーを取り扱っています。全車80ポイントの納車整備を済みで保証付き、整備内容は契約時にお客様に詳細をお見せしています。

保証には色々あって、例えばパーツ50％、工賃50％保証の場合は、修理代の半分しかカバーされません。さらに、エンジン＆トランスミッション保証では、付属部品などは保証対象外です。当社はその点を明確にしていますし、100％（パーツ＆工賃）の保証付き販売が大部分を占めます。

中古車販売の他には、どういったサービスをしていますか？

飯田店長：新車購入、修理、板金、事故対応、保険、ファイナンス、免許取得のお手伝い等、すべてに対応しています。スタッフは、専門分野の知識、経験が豊かな者ばかりで、何よりも皆が仕事を楽しんでいます。地域に根ざした車の便利屋さんで、痒い所に手の届くサービスを目指しています。お客様に「オートバンクなら安心だよ」と言っていただければ、それだけでやってきた甲斐があると思います。ロサンゼルスの皆様と、車、仕事を通じての強い絆作りを第一にしていきます。

ライトハウスの通常号に掲載中の当社広告

レンタカーを借りる

AMERICA 生活事典 2010

アメリカに来たばかりで車を購入する前や、故障などで自分の車が使用できない時、旅行で長距離ドライブをする際に役に立つのがレンタカー。会社によって保険の仕組みや借りるのに必要な条件などが異なる。レンタカーを借りるために必要な知識をまとめた。

借りるのは簡単 慎重に判断したい保険加入

アメリカでレンタカーを借りる、と思うと身構えてしまうかもしれないが、実はいたって簡単。必要な物は、アメリカの運転免許証とクレジットカードだけ。日本の免許証でも、申し込みを受け付けてくれる会社もある。また、会社によっては日本の免許証と国際免許証の両方が必要な所もある。なお、クレジットカードを持っていない場合でも、保証金を支払えばレンタル可能な会社もある。このように、必要なものが会社によって異なるので、予約の際に確認をしよう。

借りることができるのは、一般的には21歳から。ただし、21歳以上25歳未満の人には、保険料やレンタカー料金以外に追加料金（1日$5～$27程度）を徴収しているようだ。

車種や保険の種類、保険料、借りる期間による合計金額など気になることは、事前にインターネットで確認してから予約すると良いだろう。ほとんどの会社のホームページで、予約前見積もりが可能。加えて、インターネットで予約すると割引サービスを行う会社もある。

さて、レンタカーはどのように料金が決まるのだろうか。まず、期間。アメリカでは、日本のような時間貸しはなく、1日（24時間）単位で計算する。また、1週間、1カ月などの長期レンタルのプランもある。次に時期。繁忙期と閑散期では料金が異なる。そして、車種、モデル、クラス。販売時の値段設定の概念と一緒だ。

借りた営業所に返却するのが一般的だが、乗り捨ての料金を支払えば、別の営業所に返却も可能。なお、同じ会社でも借りる営業所によって、同じ条件の契約も料金が異なる場合もある。

そして、忘れてならないのが保険。義務付けされている保険の加入からフルカバーまで選択でき、ほかに盗難保険などオプションもある。借りる車種によっても料金が変わってくる。よって、合計金額に大きく影響する。

安い方がいいのは確かだが、何かあった時のための保険なので、慎重に判断したい。どの保険が何をいくら補償してくれるのか、免責の有無、免責金額を聞いておくことをおすすめする。

乗車前のチェックポイント

■車の状態
- □ キズ
- □ タイヤの空気圧
- □ ガソリンの量
- □ ライト、ウインカー、ブレーキランプなどの点灯

■操作方法
- □ 給油口の位置
- □ 給油口の開閉方法
- □ トランクの開閉方法
- □ クルーズコントロール
- □ ワイパー
- □ ウインカー
- □ ライト
- □ ハザード
- □ カーナビ

借りてから返すまで トラブルがあったら

レンタカーを借りる際、レンタカー会社へ向かう手段のない人のために、送迎サービスを行う会社もあるので、予約前に確認しておきたい。なお、空港では、近郊営業所間の定期的な送迎バスを運行している。こちらは予約不要。

いよいよ乗車となったら、レンタカー会社のスタッフの前で、チェックしておきたい箇所がある（左表参照）。特にキズは、乗る前にレンタカー会社側が認識していないと、返却時に借りた人の責任にされることもあるので十分にチェックしよう。また、乗り馴れていない車は、スイッチや操作方法がわからないと運転中に慌ててしまうので、操作方法とどこに何があるか確認しておこう（左表参照）。

レンタル中に事故に遭ったら、まずレンタカー会社と警察に連絡。車の状態がおかしい時もレンタカー会社に連絡しておこう。場合によってレンタカー会社は、代車を用意し、現場に駆け付けてくれる。

返却時は、日本同様にガソリンを満タンにするのが一般的。また、営業所の営業時間内に返却するのが望ましい。レンタカー会社スタッフの立会いの下、車の状態が借りた時と同じか確認できるからだ。この時に、借りる前の"キズの確認"が有効になってくる。後々、問題にならないよう、その場で確認してもらおう。

借りる前から、営業時間内に返却できないことがわかっている場合は、借りる際に伝えておくこと。レンタル期間が異なってくる可能性があるからだ。もし、借りた後や返す直前に、時間に間に合わないことが判明した場合も、営業時間内に電話連絡をしておこう。

レンタカー会社一覧（一部）

- **さくらレンタカー**（日本語）
  www.sakura-rentacar.com
  ☎1-800-222-7333
- **スーパーチープ・カーレンタル**（日本語）
  www.supercheapcarrental.com
  ☎310-645-3993（ロサンゼルス店）
  ☎949-752-6499（オレンジカウンティー店）
  ☎650-777-9993（サンフランシスコ店）
- **AM-PMレンタカー**（日本語）
  www.japaneserentacar.com
  ☎714-478-5506
- **Dirt Cheap Car Rental**（日本語）
  www.dirtcheapcarrental.com
  ☎1-877-347-8045（サンディエゴ）
- **OKレンタカー**（日本語）
  www.okrentacar.com
  ☎1-800-867-6565
- **T-TAK**（日本語）
  www.SDTAK.com
  ☎310-977-2929（ロサンゼルス店）
  ☎714-269-8424（オレンジカウンティー店）
  ☎619-200-6314（サンディエゴ店）
- **A Plus Truck & Car Rentals, Inc.**（英語）
  ☎760-633-3552（サンディエゴ）
- **AVIS**（英語）
  www.avis.com
- **Budget**（英語）
  www.budget.com
- **Enterprise rent-a-car**（英語）
  www.enterprise.com
- **Hertz**（英語）
  www.hertz.com

取材協力／さくらレンタカー ☎1-800-222-7333

◎レンタカー／ウェブコード[114][115][116]

自動車保険見積もり例

加入者（6カ月の保険料）：夫45歳、妻43歳（両名共に無事故無違反）、男性16歳の優良生徒割引対象者の3名

車両：2006トヨタCamry、2007フォードEdge SE、共に年間12000マイル

保険の条件：Liability 1人あたり10万ドル（合計30万ドル）、対物5万ドルに加入。 Medical$5000、Comprehensive免責額$500、Collision免責額$500、Uninsured Motorist 1人あたり10万ドル（合計30万ドル）

6カ月料金	Santa Monica 90404	Torrance 90503	Cerritos 90703	West Covina 91791	La Jolla 92037
Mercury	$1619	$1405	$1470	$1491	$1156
Farmers	$3667	$2952	$3310	$3037	$2395
Progressive	$2799	$2500	$2562	$2498	$2093
Travelers	$2606	$1730	$2249	$2222	$1567
State Farm	$2477	$1978	$2222	$2173	$1838
21st Century	$2357	$2065	$2349	$2256	$2085
Allstate	$2088	$1715	$2056	$1994	$1519

2010年1月見積もり／最新情報（2010年5月常石保険代理店調べ）

※見積もりは2010年1月時点のものだが、5月時点で変更なし。加入の際は最新情報を確認のこと。
取得後のレート変更については未反映。レートは購入時に一括で支払った場合のもの。

も少ないことが条件。例えば、リファイナンス時のローンの残高が1万ドルなのに、車の価値が$5000しかない場合などがそれである。リファイナンスを考えているなら、車の価値がローンの残高を上回っている時期に行わなければならない。

ライアビリティー加入は義務 そのほかに入っておきたい保険

カリフォルニア州で車を運転する場合、日本の自賠責保険にあたるライアビリティー（Liability）加入が義務（そのほかにも3つあり）。ライアビリティーとは、対人•対物保険で、自分に賠償責任がある場合に、相手（被害者）に支払うもの。自分の損害は補償されない。車両登録の際に提示が求められるので、登録前に必要。最低対人1人あたり1万5000ドル（1事故合計で3万ドル）と、対物$5000以上。なお、よく聞く"フルカバー"とは、一般的にはライアビリティーと車両保険を指す。

車両保険（Collision, Comprehensive）

自分の車に対する保険。CollisionとComprehensiveの2種。Collisionは、一般的な事故による損害補償。Comprehensiveは火災、落下物、動物、洪水、暴動、盗難などの人災および天災による損害補償がされる。過失の有無に関わらず支払われるが、免責額が設定されているため、自己負担が出てくる場合もある。新車や新しい中古車を買った場合、車両保険に加入するのが一般的である（もしくは必須）。

無保険者保険（Uninsured Motorist）

相手が保険未加入で事故が発生した場合、自分側の損害をカバーする保険。自分と同乗者に対し、医療費や慰謝料、車の損害などを補償。また十分な保険に入っていない時や支払い能力がないと証明されると泣き寝入りせざるを得ない事態もあるので、加入しておくと良い。

医療費用保険（Medical Expense）

自分と同乗者の損害を補償する保険。日本の海外旅行者保険は、種類によっては事故をカバーしない場合があるため、特に日本からの客人を頻繁に乗せる人は加入しておいた方が良い。搭乗者保険とも呼ばれる。

なお、そのほかレンタカーやレッカーの保険もある。

監修／ガリバーUSA
☎1-866-398-4248
Nikkei Credit Union
☎310-324-1544
常石保険代理店
☎1-800-383-7725

自動車を購入する

ロサンゼルスは車社会。そのなかで生きていくためには自動車購入は必須条件だ。
新車にするか中古車にするか、ディーラーから買うか個人から買うか、選択はさまざまだ。
購入時の注意点から自動車保険の概要までを紹介しよう。

個人売買で購入する場合の流れ&注意点

①**価格の相場を学習する**
ウェブサイトや雑誌などを参考に、希望する車種の市場相場価格を把握する

②**希望の車が見つかったら、売り手に連絡し、アポイントメントを取る**

③**試乗する**
売り手立ち会いのもとで試乗し、気になる部分はその場で質問する

④**交渉に入る**
ピンクスリップ(Certificate of Title:オーナーシップ証明書)を確認し、車の名義を把握する。状態、走行マイル、試乗結果なども考慮し交渉

⑤**契約を交わす**
口頭だけの契約を避け、契約書(契約の内容、価格、デポジットの金額などを明記。買い手が用意しても構わない)を用いる

⑥**本人確認をする**
リスクを最小限にする(盗難車などの可能性)ため、売り手の運転免許証、ピンクスリップ、レジストレーションカードの名前が一致しているか確認

⑦**名義交換日(引き渡し日)と残金支払日を決める**

⑧**残金を支払う前に、メカニックのチェックを受ける**

⑨**⑦で決めた日に残金を支払い、相手と一緒にDMVに行く**

⑩**DMVで、テンポラリーのレジストレーションカードを受け取る**
正式なレジストレーションカードは2週間後に郵送される

⑪**車の受け渡し**

⑫**保険に入る**

【補足】ディーラーで購入する場合も、①③④⑫は自分自身で行う。④価格交渉には応じないディーラーもある。⑫は代行してくれるディーラーもある

数多く見て回って コンディションをチェック

車の購入に関しては、予算を決めたら、できるだけ多く見て回ろう。中古車の場合、価格と共に車の状態をチェックすることが大切。車に関する知識があまりない人が中古車を購入する際、信頼できるディーラーか中古車販売店で購入し、購入前に、自動車整備士に確認しよう。

まず、車購入の際には、ボディーの細かい傷を見落とさずに確認できる昼間に出かけるのが原則。事故車であるかどうかを確認することもできるからだ。素人が事故歴を見極めるのは難しいが、パーツによって車体の色のあせ方が違う場合、事故車であることを疑った方が良い。

次に、エンジンをかけ、エアコンやオーディオ、パワーウィンドウなどが働くか、すべてのスイッチを押してみるつもりで点検する。そして試乗。エンジン、トランスミッション、ブレーキがきちんと作動するか、変な音はしないか、異臭はしないかなど、よく確認。

また、万が一購入した車に異常があった場合、すぐに対処できるようディーラーや販売店に数カ月間の無料のアフターサービスや、保証の有無も要確認。

個人売買で購入する場合の流れや注意点は左表参照のこと。

日本から渡米 自動車ローンを組むには？

さて、車を購入するには資金が必要だ。しかし価格が高いため、一般的にはローンを組む。そこで問題になるのが、日本から渡米したばかりでローンが組めるのかということ。通常ローンを組む時は、それまでのクレジットヒストリーやスコアが重視される。渡米間もない人にはそれらがない(83ページ参照)が、以下の3点に注意すれば、ローンを組むことができる。

●十分な頭金を用意する

金融機関によって異なるが、目安は購入価格の35〜40%。1万ドルの新車なら$3500〜$4000の頭金を用意する。中古車購入によるローンの場合、大型車は燃費が悪く、価値の低下が激しいため、比較的高い頭金が必要となる場合がある。頭金の率はクレジット会社によって決め方が違うが、車の相場や評価を行う『Kelley Blue Book』などから、事前に車の価値を知っておくと良い。

●アメリカでの収入を証明する

頭金が用意できても、収入がない学生はローンを組むのが難しい。また、親から十分な金銭的サポートを受けている留学生でも、親の所得が日本で発生している場合は、やはり難しい。ローンを組むには、アメリカでの合法的な収入と納税の履歴が必要で、通常2カ月分の給与明細やW-2フォーム、タックスリターンの証明書などが必要となるからだ。あくまでも、アメリカで所得が発生し、アメリカで税を払っている事実が重要となる。

●SSN、加州の運転免許証を取得する

ローンを組む前に、きちんとSSN(Social Security Number)とカリフォルニア州の運転免許証を取得しておく必要がある(89ページ参照)。基本的に、国際免許ではローンは組めない。

ローンを組む際に 知っておきたい注意点

①給与の支給元はどこ？

前述にも関連するが、在米駐在員として働いていても、人によっては、給与が日本の本社から、日本の口座に、日本円で入金される場合がある。この場合、所得は日本で発生し、税金は日本に払っていることになるため、これを正規収入としてローンを組むことは難しい。

②収入の内訳を見る

飲食店のウエイトパーソンなどは、収入の多くをチップが占める。通常チップは収入に含まれず、税金の対象にもならない。例えば、毎月$3000の収入があっても、$2000がチップだとしたら、証明できる収入は$1000だけ。そうなると低収入と判断され、ローンが組みにくくなる。

③ビザの期限を考える

ビザを保有する日本人がローンを組む場合、基本的にビザの有効期限までしか組めない。例えば、ビザの有効期限が10カ月しかないのに1万ドルのローンを組んだら、10カ月間で完済できるようにする必要があり、月$1000の返済となる。

④リファイナンスを考える

最近では、月々の返済を軽減するために、ローンのリファイナンスをする人が増えている。しかしここで注意すべきことは、ローンの残高が、車の実勢価値より

◎保険／ウェブコード[977]

◎保険／ウェブコード[85]

◎保険／ウェブコード[795]

医療保険に加入する

日本と異なるアメリカの医療保険制度。医療費が高いアメリカでは、医療保険への加入は必須だ。企業に勤める会社員でも、会社によっては個人で加入する場合も多い。HMO、ＰＰＯなど保険タイプの違いから利用法までをまとめてみた。

日本の医療保険との違いとアメリカの医療費

日本とアメリカの医療保険制度の最も大きな違いは、日本のように国民保険や社会保険のような公的保険が存在しないこと。唯一の公的医療保険は、シニアや身体障害者、または低所得者を対象とした保険だけだ。

一般的な保険加入方法は、雇用主経由による団体医療保険への加入、個人で医療保険への加入、そして政府または州の医療保険への加入の３種類。

アメリカの医療費は、例えば、風邪で病院に行き特別な治療をしなかった場合、診察料は$60から$100程度。それに血液検査($30～$50程度)などが加算される。

子宮ガン検査、レントゲン検査、心電図検査、乳ガン検査、胃カメラ、大腸ガン検査、CT、MRIなどは高額だ。また普通分娩でも、産婦人科医、麻酔医、入院費などが別々に請求され、病院や医師によって金額差はあるが、合計１万ドル以上かかる。出生児が未熟児の場合は数百万ドルになる可能性もある。この高額な医療費をカバーするために、必然的に医療保険の掛け金が高くなっていく。

なお、海外旅行者保険は、あくまで限定された期間の海外旅行が対象なので、長期滞在する人は早めにアメリカの医療保険に加入するのがおすすめだ。個人の加入なら、ソーシャル・セキュリティーナンバーは不要なので、学生も加入できる。

保険加入の条件と保険料 HMOと PPOの違い

個人で保険加入する場合、医療保険に加入が可能か否かの検査がある。健康状態について嘘をつかず正しく答えることが大事。既往症(Pre-existing Condition)がある人、現在治療中の人や肥満の人は、保険料が高くなったり、加入できない可能性がある。妊娠をカバーする保険は、妊娠していると保険には加入できない。なお、妊娠をカバーする保険は、しない保険に比べて保険料は高額。なお、既往症を申請書に記入しなかった場合、書き忘れた場合でも、加入後に発見されると保険は無効になる。

そのほか加入を断られるケースには、例えば、健康診断を受けた履歴が診断書に記入され、病気の疑いがあると判断された場合がある。腰痛治療のためのカイロプラクティックやマッサージ通院も、保険加入が難しくなることがある。

高血圧や高コレステロール、高血糖値の薬を飲んでいる人で、症状がコントロールできている場合(ほかに身体に問題がない場合)、保険料が25～50%、さらに喫煙者は25～30%保険料が上がる。

歯科治療や眼科検査(目の病気や糖尿病で視力低下した場合以外)は、医療治療に含まれないので、必要な人は、追加で歯科保険や眼科保険に加入する。

HMO(Health Maintenance Organization)は、指定のかかりつけ医(Primary Care Physician)を登録し、その医者しか利用できない。専門医にかかるのも、まず主治医の診断を受け、主治医の紹介をもらう。かかれる専門医も保険会社の指定するメディカルグループに加盟している医者や病院のみ。HMOの利点は保険料以外の個人負担額が少ないこと。これに対しPPO(Preferred Provider Organization)は、医者や病院の制限がなく、専門医にも主治医の紹介なしでかかれる。代わりにPPOは、HMOに比べて個人負担額が大きい。

取材協力／アンセムブルークロス
Anthem Blue Cross
☎1-888-492-1785

日本語の通じる保険会社(一部)

- **アンセムブルークロス Anthem Blue Cross**
  ☎1-888-492-1785(永野かおる)
- **イシワダ保険エージェンシー**
  ☎1-888-717-5552
- **香川保険**
  ☎213-628-1800
- **ダイワ保険代理店**
  ☎1-800-447-5537
- **常石保険**
  ☎1-800-383-7725
- **フランク中川・インシュランスサービス**
  ☎714-513-2530
- **ファーマーズ保険**
  ☎619-300-5669(山口大樹)
  ☎619-453-1837(西村和子)
- **松本ともこ**
  ☎858-761-8016
- **森ジョージ保険代理店**
  ☎1-800-330-6674

医療保険用語集

- **Annual Deductible**
  年間(1月1日から12月31日まで)の免責額。保険でカバーされるのは、契約時に決められた年間免責額を超えた場合のみ
- **Annual Out-of-Pocket Maximum**
  1年間に支払う自己負担金の上限最高額。Deductibleを含む場合と含まない場合がある
- **Co-Insurance**
  自己負担割合
- **Co-Pay (ment)**
  診察時や、処方薬を購入する際に必要な一部負担金
- **Hospitalization**
  病院での治療。保険のカバー範囲で、"Inpatient"と書かれている場合は、入院を要する治療費、"Outpatient"は外来での治療費(簡単な手術を含む)を指す
- **In Network/Out of Network**
  保険会社と契約したネットワーク内、およびネットワーク外の医療機関。保険でカバーされるのは、基本的にネットワーク内であり、緊急時以外にネットワーク外で治療を受けると、カバー額が少なくなったり、カバーされないこともある
- **Pre-existing Condition**
  既往症
- **Prescription Drug**
  処方薬
  (薬の種類によって自己負担額が変わる)
- **Preventive Care**
  予防のためのケア。定期検診
- **Immunization**
  子供の予防接種
- **Medicary Necessary**
  (保険会社の明細に記載あった場合)保険でカバーされる検査や治療のこと

○一般内科／ウェブコード[788]

○産婦人科／ウェブコード[1622]

○産婦人科／ウェブコード[585]

妊娠と出産

AMERICA 生活事典 2010

言葉も医療のシステムも異なるアメリカでの出産は何かと不安が多い。
ドクターや医療機関の選び方、加入している医療保険による出産費用のカバー率の違い、
入院期間、アメリカと日本への出生届など、知っておきたい事柄をまとめた。

ドクター選びと妊娠前検診の重要性

出産準備の第一歩は産婦人科を訪れることから始まる。アメリカでは、子供を持つ計画をした時点で初回検診を受けるのが一般的である。出産の障害となる持病や、風疹の抗体などの検査を事前に行い、安心して出産に臨むためだ。

ドクター選びは、ファミリードクターがいれば、そのドクターから産婦人科医を紹介してもらう。また医療保険の種類によっては、あらかじめ医師が決められている場合もある。ドクター選びのポイントは、自宅から近い場所にオフィスがあり、加入している医療保険が使えること。日本語が話せるかどうかという点も決め手の一つとなる。ロサンゼルスやオレンジ・カウンティーには、日本語を話すドクターも多いので安心だ。

妊娠27週までは月に1回、28週以降35週までは2週間に1回、それ以降は週に1回のペースで診察を受けるのが平均のよう。アメリカではカップルで来院する人が多い。一緒に赤ちゃんの心音に耳を傾けたり、超音波で赤ちゃんの映像を見たりできるので、できるだけパートナーも同伴したいところだ。

保険のタイプで異なる出産費用のカバー率

医療保険を利用する場合は、保険のタイプにより、カバー範囲が異なる。ほとんどの産婦人科では出産までの妊娠中の検診にはパッケージ料金を適用している。

アーバインにある柏原産婦人科の柏原幸産婦人科医（右表参照）によると、アメリカでは出産後の入院は1〜2日、帝王切開でも3〜4日で退院する人が多い。もちろん、産後は、通常の体調に完全に戻るまで6週間程度は考えておいた方が良いそうだ。

一般的に保険を使用せず現金で支払う場合、検査から出産後の入院までの合計で、普通分娩でおおよそ1万5000ドル、帝王切開はおおよそ2万1000ドル必要になるとのこと。これらの金額は、妊婦や乳児の状態と、病院によって異なるそうだ。

医療保険に未加入で資金がない場合は、低所得者向けの医療プログラムを利用することもできる。日本人スタッフもいる非営利団体のT.H.Eクリニック（右表参照）およびAsian Pacific Health Care Venture Inc.（右表参照）には、収入のない人や低所得者を対象に妊婦に対する医療サービスを提供している。収入・資産が一定金額以下の場合には、州の低所得者向け福祉制度である「メディカル」のサポートが受けられるよう、申請書の提出も手伝ってくれる。

なお、海外旅行者保険では出産費用は一切カバーされないので注意が必要。

日本とアメリカへ出生届を

実際の出産までの間に、出産準備クラスなどを受講するのも良いだろう。出産時の痛みを和らげるハリス式呼吸法の日本語クラスが、トーランスのProvidence Little Company of Mary Medical Center（右表参照）で開催。また、ラ・レーチェ・リーグ・インターナショナル（☎310-540-2059）では母乳育児に関する情報も日本語で提供している。

トーランスにあるProvidence Little Company of Mary Medical Center（右表参照）では、日本語が母国語の妊婦向けに、出産準備クラスと産科見学を行っている。クラスは、陣痛緩和方法などの妊娠中のことから、呼吸法やいきみ方、入院中のことや薬についてなどの出産前後のこと、そして出産後の授乳、新生児のケア方法、産後の過ごし方まで幅広い。産科見学は無料だが、予約が必要。出産入院手続きが日本語でできるサービスがある。

また、マザー2マザー（☎310-408-4786・http://doulamother.com）も日本語で妊娠から育児までをサポート。出産時には実際に病院に立ち合い、通訳をしながら、精神的・身体的な手助けをしてくれる。出産クラスも開催。

アメリカで生まれた子供は、自動的にアメリカ国籍を取得する。病院で出生届の申請用紙をくれるので、その場で記入すれば病院が提出してくれる。また、カリフォルニア州の出生証明書は、州保健局に請求する。

日本国籍は、どちらかの親が日本国籍を有する場合、生後3カ月以内に父または母が出生届を総領事館に提出すれば、取得できる。なお、3カ月以内に届け出なければ、日本国籍は取得できない。

日本語が通じる産婦人科医（一部）

- 柏原産婦人科（Irvine）
  ☎949-333-3236
- ベス・アン・エアリー（Newport Beach）
  ☎949-640-1057
- ヘンリー・ウー（Redondo Beach）
  ☎310-318-5509
- Asian Pacific Health Care Venture Inc.（Los Angeles）
  ☎323-644-3881（Ext.313）
- Providence Little Company of Mary Medical Center（Torrance）
  ☎310-303-6172（日本語ヘルプライン）
  www.lcmhs.org
- T.H.E. クリニック（Los Angeles）
  ☎323-295-6571（Ext.3031）

日本語が通じる小児科医（一部）

- ピーター・パーク／新井孝幸（Los Angeles）
  ☎213-388-2722
- Asian Pacific Health Care Venture Inc.（Los Angeles）
  ☎323-644-3881
- T.H.E. クリニック（Los Angeles）
  ☎323-295-6571（Ext.3031）

◎産婦人科／ウェブコード[836]

◎学校／ウェブコード[384][385][1617]　◎学校／ウェブコード[2515]

◎塾／ウェブコード[2116]

◎学校／ウェブコード[133]

◎習い事・カルチャーセンター／ウェブコード[444]

◎学校／ウェブコード[552]

子育てに関する法律

アメリカでは子育てに関する法律や常識が日本と異なる。
なかでも児童虐待（チャイルドアビューズ）に関する見方はかなり厳しい。
また、アメリカの学校は自由というイメージがあるが、実際にはさまざまな校則が存在する。

日本より厳しい 児童虐待に対する認識

児童虐待には、身体的、性的、精神的虐待、養育の拒否などがある。

なかでも気を付けたいのが児童遺棄。家に12歳以下の子供を残したまま外出するのはもちろん、短時間でも子供を車の中に残しておくなどの行為はしてはいけない。また、火事やガス漏れ、強盗などの緊急事態に的確な行動ができる年齢になるまでは、1人で留守番をさせてはいけない。特に日本から来たばかりの家族で、子供が英語を話せない場合は親の保護が必要。13歳以上であっても、英語が話せない子供だけにしておくことも、留守番ができない子供を放置したと見なされる。

アメリカでは、子供に体罰を与えることは暴力だととらえ、虐待として通報される。人前で怒鳴ったり、子供の前で親同士がケンカをすることも虐待に含まれる。これらの行為を知った者は、通報（Childhelp National Child Abuse Hotline・☎1-800-422-4453）の義務がある。通報を受けると、24時間以内にソーシャルワーカーが家庭を訪問し、調査が行われる。子供が危険にさらされている状況だと判断されると、子供は保護され、両親は裁判所に出廷しなければならない。

裁判で児童虐待の事実があったと判断された場合は、虐待した者は、裁判所の警告や指示に従い、裁判所の指定する所でカウンセリングを受けることになる。カウンセリングはペアレンティングやアンガーマネージメントなどがあり、問題解決を目指す。カウンセリングを通して第3者が家族の間に入ることによって、家族が互いに話し合い、関係を見直す良い機会になる。

必ず確認 学校の校則

アメリカの学校に関する法律は、州の教育法に基づいて各学校区で指針が設けられ、それに沿って校則が細かく決められている。

校則は毎年見直して内容を更新し、年度の始まりには新しい校則のハンドブックなどが配られる。保護者は、校則や学校方針の通知には必ず確認のサインをしなければならない。1度サインをしたら、その内容に同意したことを意味する。従って子供の校則違反は親の責任になり、知らなかったという言い訳はできない。

校則を含めた学校のシステムに関する情報は、日系の非営利団体Japanese Education Resource Center（日米教育サポートセンター・JERC: www.jerc.org・☎310-373-4888・Member@ix.netcom.com）が発行する『教育ハンドブック』を参考にすると良い。周囲に相談できない、する人がいない人のために、個別に教育相談も受け付けている。

また、"ゼロトレランス"という生活指導方針も、日本とは大きく違うため注意が必要だ。①銃刀および武器になり得る物（例えば鉛筆削り用のナイフ）、その模倣品、②暴力、③薬物・タバコ・アルコールの3項目の追放がこの方針の骨子だ。

学校生活に不適切な服装、人種差別用語、不適切な表現を校則違反とする学校もある。校則で禁止されている物を友人からもらったり、手渡されたりした場合、それらを持っていただけでも違反と見なされる。薬物に対しての校則も厳しく、例え常備薬や風邪薬でも違法薬物とされないよう、学校に届け出る必要がある。氏名や担当医の名前などを明記した薬を保護者が学校の保健室に届け、生徒も保健室で飲まなければならないなど、細かい指定がある。

校則違反に対する処分には段階があり、違反行為の内容にもよるが、暴力行為の場合、1回目は「親との面接、1〜3日間の停学、程度によっては警察に通報」という処分が、3回目になると「5日間の停学と学校区からの退学勧告、警察からの警告書」と厳しくなる。

アルコール類を含む違法薬物や武器の持ち込み、性的暴行、恐喝などは1回でも退学処分になることがある。退学処分になると教育委員会が指定する教育機関に通うことになる。

高校では、頻繁に保護者との面談や会合が設けられる。保護者から積極的に学校側に働きかけることも必要である。

カリフォルニア州が定める「児童虐待・児童遺棄」（一部）

未成年者（18歳未満）の保護者が以下のいずれかに該当する行為をすれば、深刻な場合には刑法で裁かれ、懲役刑を課される。

肉体的虐待
偶発的な事故以外で、保護者が未成年者に対して深刻な肉体的傷害を与える、あるいは肉体的傷害を被る可能性の極めて高い状態に置くこと。

保護不十分
故意であるか不注意によるかに関わらず、保護者が未成年者に必要な食料、衣類、住居、医療を与えないこと。保護者による未成年者の監視、保護が不十分で、結果として未成年者が深刻な肉体的傷害を受けたり健康を害すること。または、肉体的傷害を被ったり、健康を害する可能性の極めて高い状態に置くこと。

精神的虐待
保護者の何らかの行動により、深刻に悩み、落ち込み、自暴自棄になるなど、未成年者を精神的に極めて不安定な状態にすること。

性的虐待
保護者が未成年者を性的に虐待する、あるいは性的に虐待される可能性が極めて高い状態に置くこと。あるいは、未成年者が性的に虐待される可能性が高い状態にあることを知りながら、保護しないこと。

5歳以下の子供に対する肉体的虐待
5歳以下の子供が、保護者により極めて深刻な肉体的虐待を受けること。あるいは、保護者の家族や知り合いが子供に対して肉体的虐待をしていることを知りながら、保護しないこと。

残虐行為
保護者が未成年者の目に触れるところで、何らかの残虐な行為を行うこと。あるいは、保護者の家族や知人が未成年者の前で残虐な行為を行っていることを知りながら、保護しないこと。

◎語学学校／ウェブコード[452]

◎語学学校／ウェブコード[2677]

◎学校／ウェブコード[2436]

◎語学学校／ウェブコード[1668][1669][1670]

◎語学学校／ウェブコード[1525]

アメリカの学校制度

アメリカの学校教育制度は、日本とは大きく違う。公立の学校は、その地域が管轄する学校区の取り決めに従った制度になっている。学制や学期についても、住む地域によって異なってくる。
小学校から高等教育まで、システムの違いを正しく理解しておこう。

小学校 Elementary School

学校区ごとに カリキュラムも異なる

アメリカの教育行政は、連邦政府でなく、各州に委ねられている。州教育省・教育委員会の下には郡教育局、その下に学校区がある。日本と異なり、学校区の裁量で決定できる範囲は広く、使用する教科書やカリキュラム、始業日、終業日、休日なども定められる。小学校から高校までの学制についても学校区ごとに異なるので、編転入の際には注意が必要だ。学期も2学期制の所と3学期制の所がある。成績表をもらう時期も学校区ごとに異なる。

南カリフォルニアには、私立の学校も数多くある。私立は学校区にしばられることなく自由に学校が選べる上、校風の良さや進学率の高さを誇る所も多い。ロサンゼルス・カウンティー内の私立学校については、カリフォルニア私立学校協会(California Association of Independent Schools: www.caisca.org)に問い合わせるといい。

なお、アメリカの義務教育は小学校1年生からではなく、日本で言う年長組に相当する年(幼稚園)から始まる。また、カリフォルニア州のほとんどの学校区では、3～5月に入学の願書を受け付ける。

中学校 Middle School

習熟度別クラス編成で 学力に応じた指導を実施

中学校の授業は、生徒ごとに異なる時間割に基づいて受けることになる。出欠の確認や連絡事項の伝達は、毎朝のホームルームで行われる。

公立の場合、さまざまな能力の生徒が同じ学校で学ぶので、英語、数学、理科、社会の主要教科については、習熟度別のクラスが普通。アメリカの教育現場では、学力に合わせた学習指導が原則で、飛び抜けて成績が良い場合には、州の基準よりも進んだ内容の授業が受けられる。反対に、学力が劣っていると判断された場合には落第になることもある。

小学校では成績表は学校で生徒たちに手渡しされるが、中学校以上では学校区から直接保護者に郵送される。成績(Grade)は、ABCDFの5段階で評価され、F(Fail)は落第を意味する。なお、この5段階評価は絶対評価になっている。

高校 High School

履修科目は 進路に合わせて選ぶ

アメリカの高校は大学と同様、完全な単位制となっているので、卒業に必要な単位を取得すれば、12年生修了前に卒業することも可能。学級も学年担任もなく、ホームルームがないので、学校からの連絡事項は直接保護者宛てに郵送されたり、掲示板で告知される。

授業は各自の卒業後の進路に合わせて選択し、登録することになる。注意が必要なのは、高校卒業に必要な単位とアメリカの大学進学に必要な単位が違っていることだ。大学によって、進学に必要な単位数や履修必須科目が異なっているので注意したい。履修については、各自が学校のアカデミックカウンセラーと相談して決めることになっている。

高校では、必要単位(必修・選択)の取得、最低基準以上の成績(GPA)の取得のほか、一部の学校区では、一定時間以上のボランティア活動などの条件を満たせば、卒業証書が発行される。カリフォルニア州では2006年より、公立高校の生徒全員を対象に、高校卒業試験として「California High School Exit Examination(CAHSEE)」を導入し、これに合格することが卒業条件に加えられている。試験科目は英語と数学で、それぞれに合格する必要がある。10年生の春に第1回が実施され、不合格の場合は11年生で2回、12年生で3回再試験を受けることができる。英語は10年生までの学習内容、数学は「Algebra1」(代数)までの分野から問題が出題される。

学校のシステムは、地域によっても、学校によっても異なるので、入学前には、きちんと情報収集が必要だ。

監修／教育カウンセラー：松本輝彦
www.infoe.com

◎歯科／ウェブコード[106]

◎歯科／ウェブコード[2406]

◎歯科／ウェブコード[87]

◎歯科／ウェブコード[401]

◎歯科／ウェブコード[183]

◎歯科／ウェブコード[1427]

PR

家族揃って織田歯科へ！その理由とは？

トーランスにある織田歯科医院の患者は、ほぼ全員が日本人。素朴な人柄がにじみ出る丁寧なカウンセリングと治療に、親子揃って通院する家族ぐるみの患者が多い。あらゆる年齢層の患者が信頼を置くドクター織田に、治療についての心得を聞いてみた。

コミュニケーションの基礎となる小児治療

私の専門分野は、一般歯科と小児歯科です。ホワイトニングなどの審美や要望に応じて軽度の矯正治療なども手がけます。小児歯科は、90年始めの開業当初から手がけていて、私の歯科の原点です。歯科大学の学生時代に「子供の患者ときちんとコミュニケーションが取れれば、大人の患者は問題ない」と教わり、特に子供の患者と対等に向き合おうという気持ちがあったんです。

小児歯科と言うと、「泣き叫んだり、暴れるから大変でしょう?」とよく言われますが、実はそんなことはありません。確かに治療中に泣く子はいますが、子供が泣くのは当たり前です。なかには治療ができるまで半年ぐらい格闘した子もいますけども…。それでも子供なりに頑張ってくれます。

子供は意思表示がハッキリしていて、とても素直。ずっと話しかけて治療を続けていると、それまで泣いていた子が、すすんで口を開いてくれるようになります。むしろ大人の患者よりも治療し甲斐があると思えるくらいです。

子供の歯の治療は、乳歯が永久歯に生え替わる時期までがメインです。ですので、長いスパンを視野に入れた大人の永久歯治療とは、性質が異なります。乳歯治療の目的は、永久歯がしっかり生え替わるよう導き、サポートすることです。特に子供の歯は咀嚼以外に、発音など言語の習得のキーになります。また、生え替わりのタイミングによっては、その後に生えてくる永久歯に影響を与えることもあります。「どうせ生え替わるから、放置しておいても構わない」ということにはならないのです。

すべては患者のために技術と設備向上を心がける

子供の治療をする際に、やはり重要となってくるのは保護者です。例えば、お母さんが一緒に治療を受ければ、子供も少しは安心します。ですから、親子共に治療が受けられる「ファミリー・デンティストリー」であることは、当院の利点の1つです。また、私も含めスタッフが全員日本人なので、日本語で治療、予約、保険問い合わせなどができるのも、アメリカの歯科事情に疎い、赴任したての駐在員ご家族には、心強く感じられるのではないかと思います。

日本から赴任された駐在員のご家族の方の歯を診てきましたが、アメリカの歯科医の専門性に戸惑う方が多いですね。日本では、一般歯科医がすべての治療を1カ所で手がけます。これは、予約を取ったり、移動の手間が省けるため便利です。しかし、多岐にわたる専門分野を1人のドクターが、すべて習熟するのは無理があります。そのため、どうしても得意、不得意分野が出てきてしまいます。一方、アメリカは、治療分野ごとに専門医が存在し、一般歯科医をバックアップしています。高度な専門技術や設備が必要な治療は、専門医に任せる方が患者にとって良い結果をもたらし、理にかなっているという考え方なのです。なかには、私にすべての治療をお願いしたいと言う患者さんもいます。そういった要望にできる限り応えられるよう、常に技術と設備の向上を心がけています。

歯科医をやっていく上で私が大切にしていることは、高いレベル、クオリティーを維持し続けていくこと、丁寧な仕事をいつも心がけるということです。すべては患者のために、というスタンスで、アベレージを高める努力を怠ってはいけないと思います。

専門医によるバックアップシステム

○ **口腔外科**
曲がって生えてきた親知らずを始めとする難易度の高い抜歯など

○ **矯正歯科**
歯並びとかみ合わせの矯正

○ **根幹治療**
虫歯に感染した神経の除去、日本で治療した神経の再治療

○ **歯周病専門**
進行した歯周病、歯槽膿漏

※患者の立場に立って最適な方法を選択します。

23000 Crenshaw Blvd. Suite 105, Torrance, CA 90505

お電話は日本語で 310-326-8661

月·金 9am-5pm　火·木 9am-8pm

【PR】

自信があるからできる インプラント35年保証

1992年の開業以来、1万5千件以上のインプラント施術経験を持つインプラントの専門家、ドクター・ジェイソン山田。豊富な施術経験と、最新情報を取り入れ、日々技術の修得にも余念がない。「インプラント35年保証」を打ち出した、その自信と裏付けはどこから来るのだろう？

小さい頃から人を助ける仕事がしたかった

ドクター・ジェイソン山田は、ホノルルで生まれ育ち、南カリフォルニア大学（USC）で歯科医師の学位を取得した。「兄が歯科医で、小さい頃から人を助ける仕事がしたかったんです」と、ドクター山田。そういう志を持っていたので、自然と医師の道にすすんだ。

当初は、外科手術に興味を持っていたので、外科医を志していたが、「自分のオフィスを持って、自分のペースで働ける歯科医の魅力に惹かれました」ということで、歯科医を目指すことに決めた。

しかし、ドクター山田にとって外科手術への関心は捨てがたかった。「歯科医の分野の中でも、外科的手術を行う口腔外科（Oral Surgery）と歯茎治療（Periodontics）の2分野に進路をしぼりました。ただ、口腔外科の手術というと親知らずの抜歯がメインで、僕の興味を引かなかったんですね。それでインプラント手術などを行う歯茎治療医の道を選択しました」と、ドクター山田。

専門医になるには、一般歯科の課程に加え専門分野の履修が必要となる。ドクター山田も、3年にわたり歯茎治療の専門知識と技術を学んだ。「一般歯科医に加えて、さらに勉強ですから大変でしたよ。でも、僕にとっては自分の好きなことだけに集中できたから、とっても楽しかったですね。むしろ、自分のやりたくないことまで全部やらなきゃいけなかった高校時代の方が、ずっと大変でしたよ（笑）」と、当時を語る。

歯周病学の専門学位と口腔衛生学の修士号をノースウエスタン大学で取得後に、念願のオフィスを開業。**1992年から現在までにインプラントの施術を1万5千件以上、年間に2500人以上の患者の治療を手がけ、インプラント治療の先進国アメリカでも、先駆者の一人となった。**

失敗するケースは回避可能な要素であることがほとんど

現在、ドクター山田は、**年間平均20回程度、歯科医を対象に大小さまざまなレクチャーを行っている。**そのうち2～3回は米国外での技術指導レクチャーだという。

「**僕は、インプラント施術における"ボーングラフト技術"で特許取得しましたので、それについて指導してほしい**という要望も多いんですね。患者さんを治療するのも楽しいですが、指導をするのも好きなんです。それに、良いドクターが増えれば、それだけ多くの患者さんの利益になりますからね」と、ドクター山田。それゆえに、多忙な現在も、ロマリンダ大学歯学部大学院で、教授として未来の歯科医たちの指導に時間と労力を割いている。

また、ドクター山田は、インプラント治療について「すべての患者、すべてのケースが異なっているので、毎日がチャレンジの連続。でも、難しいほど僕はやりがいを感じるんですね。**インプラントは99％問題なく手術を終えることができます**。しかし、本当にまれにどうしても骨になじまないといったケースがあります。でも、それは誰にも予見できないこと。だから、失敗するケースというのは、知識や経験不足という回避可能な要素であることがほとんどなのです。**僕は、それを限りなくゼロにできるよう努力していますし、それだけの自信もあります。だから、『インプラント35年保証』をしているのです**」と話す。

良いインプラントシステムは、そもそも35年間という耐久性を持っている。ドクター山田のインプラント保証も、正しくインプラントを行って、患者が定期チェックアップやクリーニングを受けていれば、「その程度保つのは当然」という自信の表れでもある。

「近年、インプラント治療に限らず、

昨年、ソウルで行った講演会では、世界18カ国から2500人の歯科関係が出席する中で、「サイノスリフト」というインプラントのための最先端の骨移植手術に関してレクチャーしました。またインプラントの器具も製作しており、現在は特許取得。

世界中からインプラントの実演や講演などの依頼を受けています。

セミナー実績

2008年　9月　シアトル（歯周病学会・歯科医350人参加）
2009年　4月　東京
　　　　　　　韓国・ソウル（世界18カ国より歯科医2500人参加）
　　　　7月　ハワイー Implant Boot Camp （前半）
　　　　　　　ハワイー実地実験（日本からの歯科医向け）
　　　　9月　カリフォルニア州ヨバリンダ （公開手術）
　　　　　　　ハワイー Implant Boot Camp（後半）
　　　　11月　ラスベガス （予定）
2010年　5月　シアトル Implant Boot Camp（前半）

ジェイソン山田先生の歯科治療Q＆A

Q　インプラント治療は痛いのでしょうか？

A　外科的手術にしては比較的痛みは軽いです。当医院でインプラントを1～10本一度に入れたほとんどの患者は、「Advil」や「Tylenol」といった市販の痛み止めで十分で、翌日には平気な方も多いです。もちろん治療中は麻酔をしますので、痛みはほとんど感じません。

Q　専門医と一般歯科医との違いは何ですか？

A　患者は、安心して信頼できる医師を選ぶ権利があります。治療にあたる医師として、左記のような姿勢が必要でしょう。
●思いやりを持って治療に取り組み、かつ患者の健康全般について考えること
●経験と知識を駆使して、患者にとって最短で最善の治療をすること
●新しい技術や治療に関して十分理解し、レポートや論文を理解でき、なおかつ患者に新製品を使用することが、効果的であるか否かを見極めることができること

Q　なぜ歯科インプラントは高いのですか？低価格でインプラントをしてくれる歯科医もありますが、違いは何ですか？

A　近年、アメリカでは広告を制限する規制がなくなったため、低価格でインプラント治療を行うと宣伝している歯科医院がたくさんあります。しかし、高い技術力のインプラント治療や腕の良い歯科技工士には、それに見合う対価があります。信頼できる歯科治療をご希望なら、多少の出費はやむをえないと考えていただきたいですね。

Q　低価格を売りにした歯科医の広告で、「歯のない状態で来院して、帰りには新しいクラウンが！」というのを目にしたことがあります。これは一体どういうことでしょう？

A　1時間～1日で、新しい歯が入れられるというのは、今に始まった治療ではありません。多くの専門医が、実際にこの様な治療をしています。しかし、患者が知っておかなければならないのは、これも"ケース・バイ・ケース"であり、すべての患者にできるわけではないということです。もし患者にとって大きなリスクや治療が失敗する可能性がある場合など、歯科医は前もって患者にその事実を知らせなければいけません。
　すぐに歯が入るというのは、患者にとってはとても満足できることかも知れませんが、場合によっては痛みが治まらなかったり、他の問題や病気が出てくることもあるのです。

Q　以前インプラントを試した友達や親戚がいるのですが、みんな大変だったと言っています。それはなぜでしょう？

A　理由が解明できないインプラント手術の失敗例もまれにあり、専門医であっても必ず成功すると、100％保証することはできません。しかし、今までの研究結果により、90％以上のインプラントは、35年間保つことが立証されています。個々の患者の状態をよく認識し、経験や知識によって最善の治療を行うことは、専門医の腕にかかってきます。いかに複雑なケースかを見分け、患者にとってどの様な治療が最も良いかは、専門医にとっても、大変重要なことなのです。

Q　インプラントに適齢期はあるのですか？

A　当医院では、下は18歳から上は93歳までの人がインプラントをしています。患者の健康状態さえ良ければ、年齢は関係ありません。インプラントは健康や素晴らしい人生のための1つのステップだと考えてください。永久に安定した歯を持っていれば、噛む力も増し、噛むことによってアルツハイマー病予防にもなるでしょう。また、良く噛んで効率的に栄養を摂取することで、より良い健康を得ることができるのです。

歯医者嫌いの気持ちが変わった、ドクター山田の治療

トーランス在住／トキシさん

　ハワイ生まれ、ハワイ育ちの日系3世です。世の中に歯医者の好きな人は、おそらくいないと思いますが、私も根っからの歯医者嫌いです。しかし、ドクター山田に会って本当にびっくりしました。ドクター山田は患者を温かい心で包み込み、とてもリラックスさせてくれます。心から信用できる歯医者に、初めて出会いました。手術もとてもソフトで、痛みはありませんでした。友達にもドクター山田をすすめています。

◉ドクター山田 スタッフからひと言

　日本語担当の志保です。当医院の自慢はリピーターの多いこと。1度うちでインプラントを入れられた患者さんは、2本目も必ずと言っていいほど当医院で入れられます。
　それは術後のアフターケアが万全で、35年の間に不都合が出た場合でも無料で治療します。
　またドクター山田の人柄もあると思います。いつも優しく対応しているドクター山田のファンは少なくありません。

当医院のインプラントは決して安くはありません。しかしそれには理由があります！

* 最高級のインプラント使用
* 最新鋭のハイテクな機械
* 患者さん一人一人オーダーメードの土台
* 経験豊富なドクターの技術
* 安心の 35 年保証

あなたならどうしますか？

医療界全体で治療行為を"commodity（商品）"とみなすような傾向があります。『できるだけ安く、早く、治療を済ませる』ことに重点が置かれ、『患者のため』という価値観がなおざりにされているように感じます。僕は、**多少時間や費用が余計にかかっても、患者さんの健康を第一に治療を心がけています**」と、ドクター山田は語る。「とにかく安く済ませたい」と願う患者側にも、その原因の一端があるのかもしれない。
「多くの患者さんが僕の力で幸せになってくれて、ハッピーなスマイルでクリニックを後にしてもらえる時が1番の幸せです」と、ドクター山田は、喜びを語る。

◎歯科／ウェブコード[2027]

◎歯科／ウェブコード[2536]

◎歯科／ウェブコード[51]
一般&美容歯科
歯科矯正
インプラント
クラウン
歯茎治療
根管治療
口腔外科
Before braces
26 months later
Before braces
24 months later
チェックアップスペシャル
$30 or FREEクーポン
※初診$30。2回目以降の治療費に$30をクレジットバックいたします。 David Lin D.D.S. Exp. 6/30/2010
詳細はこちらから→http://www.davidlindds.com
Facebook：David P. Lin DDS Inc.
歯医者が大嫌いな方へ
痛い注射や、治療で歯医者さんに行くことを避けている、できれば痛くなってから…なんて方いらっしゃいませんか？私共ドクター、スタッフチームにお任せ下さい。
一人一人にじっくりと時間をかけて治療をし、日本語で丁寧にご説明させて頂きます。ドクターは長年の経験と研究により、患者さんの立場になって痛みのない注射や治療をし、どんな小さな虫歯も拡大顕微鏡で見逃す事はございません。治療中は、日本のテレビや映画を鑑賞しながら、リラックスして過して頂けます。歯はとても大切です。私共が最善を尽くし、少しでもお役に立てる事をお約束いたします。
DAVID LIN, DDS
USC Biology major:1988
USC School of Dentistry graduate:1992
Dental practice opened since 1993
POS Orthodontics program graduate:1996
DAVID P. LIN, D.D.S. INC.
Tel 626-458-8100（日本語）又は 626-500-9229
314 W. Valley Blvd. San Gabriel, CA 91776
日本の保険書類作成
Valley Blvd.
Del Mar Ave.
10
◎歯科／ウェブコード[2454]
一般歯科 小児歯科 審美歯科 歯列矯正 一般歯科 小児歯科 審美歯科 歯列矯正
サンゲーブリエル地域
町の歯医者さん
日曜を除く毎日午前8時から午後5時まで開院
ほとんどのPPO保険取り扱い、一般歯科、審美歯科、歯列矯正(Invisalign)を提供しています。お子様の総合口腔検査、歯石除去、コンサルテーションも承っております。
私たちが常日頃心がけていることは、様々なお支払い方法と割引制度をご用意させて頂くことによって、患者様の歯科治療費用を最少、最低限に抑え、気軽にご来院できるようにしています。
ちょっとした相談でもお気軽にどうぞ。
Dr. Trent J. Kanemaki
UCLA卒業
USC歯科学部をオナーで卒業
LA、OCで1人1人に合った懇切丁寧な治療と繊細な心遣いができる献身的なプロの歯科医としてよく知られている。
Lambert Ave.
Peck Rd.
Valley Blvd.
Ramona Blvd.
10
605
◎各種保険・支払方法対応いたします◎
Hitomi Dentistry | Trent Kanemaki DDS
11525 Lambert Ave., El Monte, CA 91732
☎626.443.5900 日本語でお気軽にどうぞ！ Mon-Sat 8:00am-5:00pm
Web: www.hitomidentistry.com E-mail: hitomi.dentistry@gmail.com
◎歯科／ウェブコード[2518]
あれ？
もうおわったの？
みんな喜ぶ、
話題の歯医者さん
A to Zzz 歯科医院は、患者の90%が子供たち。
だから、誰もが安心して通えるやさしい歯医者さん。
Zzz
まつい先生は10年以上の経験をもつ日本人歯科医師で、親切で丁寧な治療には定評があります。
ニーズにあわせたリラックスを提供するため安心。
まさにZzzと眠ってしまっても治療は終わります。
まずはあなたの治療に対するご要望をお知らせください。
☎714-995-2040
5631 Lincoln Ave., Cypress
完全予約制
全身麻酔が必要な小さなお子さんは、朝7時から予約受け付け
Mon-Thu: 9:00am-5:00pm
Fri: 8:00am-12:00pm
Sat: 9:00am-3:00pm（隔週）
Closed on Sundays
605
91
Lincoln Ave.
Valley View St.
L&L Hawaiian Barbecueのウラ
A toZzz Dental Clinic
一般歯科/小児歯科 atozzzdentalclinic.com
Katsuko Matsui D.D.S.
◎歯科／ウェブコード[416]
Boren Chen D.D.S.
Benson Chen D.D.S./Wilson Long D.D.S.
快適な歯の治療を日本語で。
1人1人の患者さんに時間をかけて、ゆっくり丁寧に治療 アフターケアも万全
美容歯科
一般歯科・小児歯科
矯正・インプラント
ホワイトニング
ハシエンダハイツ・ローランドハイツ・南パサデナ・LAダウンタウン近郊
ELEMENTS
Mon-Sat 10:00am-6:00pm
1414 Fair Oaks Ave. #9, S. Pasadena, CA 91030
CONCOURSE DENTAL
Mon-Sat 10:00am-6:00pm
18645 E. Gale Ave. #180, City of Industry, CA 91748
★アシスタント募集中 (626)441-0899
◎歯科／ウェブコード[2658]
タスティンの歯医者さん
25年の経験
高い専門性と最新技術を誇る当院で最高のインプラント治療を
3D-CTスキャンによるインプラント治療コンサルテーション
$150 通常$400
※他のサービスとの併用不可
※有効期限：2010年6月21日
OKAYメンバー特典
チェックアップとクリーニング
$50
※他のサービスとの併用不可
※有効期限：2010年6月21日
シニアディスカウント（55歳以上）
20%OFF
※保険の適応は不可
※他のサービスとの併用不可
※有効期限：2010年6月21日
Kay Kim D.D.S.
●USC卒業
●ノースウェスタン大学歯科補綴学専攻
●インプラント、審美歯科専門
Kay Kim Dental
714-505-2010
13132 Newport Ave. #220
Tustin, CA 92780
本多屋タスティン店の近く
Irvine Blvd.
Newport Ave.
Red Hill Ave.
55
5
1年間無利子の支払いプランもございます。どうぞご相談ください。
◎歯科／ウェブコード[492]
アーバイン
佐藤ファミリーデンタル
小学生から大人まで
歯科矯正のコンサルテーションいたします
1歳半のお子さまからお年寄りまで
ドクター佐藤（コロンビア大学歯学部卒）が
心をこめて診察いたします
一般歯科
小児歯科
審美歯科
ホワイトニング
歯科矯正（小児・一般及びインビザライン）
口腔外科
歯周外科
インプラント
他
●保険のない方、お支払いのご相談承ります
●急患随時受付 ●各種保険、クレジットカード取扱
●平日夜7時まで、土曜日5時まで診療
Norihisa Sato D.D.S.
歯科医師 佐藤規久
コロンビア大学歯学部卒
カリフォルニア大学アーバイン校卒
日米で歯科医師免許を取得
10年度「あさひ学園」歯科衛生指導担当医
10年以上の臨床経験
Sato Family Dental
www.satofamilydental.com
日本語でお気軽にお問い合わせください
949.654.5554
Carl's Jr.
Barranca
Woodbridge Medical Center
Culver
Creek
Jeffrey
Alton
5
405
4950 Barranca Pkwy. #110, Irvine, CA 92604
(Woodbridge Medical Center 1F)

○語学学校／ウェブコード[9][10][11][12]

○専門学校／ウェブコード[993]

○学校／ウェブコード[886]

SOUTH BAYLO UNIVERSITY
A School of Acupuncture & Oriental Medicine

全米で700名以上の生徒が参加し、東洋医学に特化した医師を医学会に送り出しているサウスベイロ大学が、ボディーワークスのサティフィケートクラスを開講! 資格を取得できるチャンスです!

全米最大級の東洋医学大学で
待望のボディーワークスクラス開講!

・対象:高校卒業以上、もしくはGED、18歳以上が対象
・申し込み:ウェブサイトから用紙をダウンロードして申し込み
・校舎:アナハイム校とロサンゼルス校にて受講可能
・Master of Science in Acupuncture and Oriental Medicine(MSAOM)プログラムもあり

日本語ライン 714-515-9293
www.southbaylo.edu E-mail:admission@southbaylo.edu

ANAHEIM CAMPUS 714.533.1495 1126 N. Brookhurst St. Anaheim, CA 92801
LA CAMPUS 213.738.0712 2727 W. 6th St. LA, CA 92801

○語学学校／ウェブコード[897]

アメリカの大学で学ぶ

AMERICA 生活事典 2010

アメリカの大学は、国籍や年齢によらず広く門戸を開いている。
そのため、外国人留学生や1度社会に出てから、キャリアアップや転職のために大学に戻ってくる人も多い。
アメリカの大学の基本を知っておこう。

研究に重点置いたUC 地域型のCSU

カリフォルニアの4年制大学を大きく分類すると、博士課程まである研究重視のカリフォルニア大学システム(University of Califonia System: 以下UC)、修士過程までの実務重視のカリフォルニア州立大学システム(California State University System:以下CSU)と、私立大学の3つに分けることができる。UCとCSUは共に州立大学だが、設立の目的が違う。

UCは教育機関としてより研究機関としての色合いが強く、教授たちも学生の指導はもちろん、研究にも重点を置いているのが特徴だ。修士課程(Master Course)はもちろん、PhDを取得するための博士課程も用意されている。

これに対し、CSUは、教育に重点を置いた大学群。学士(Bachelor)、修士課程は用意されているが、PhDは取得できない。入学難易度もUC系に比べると低く、地域密着の教育機関と言える。

私立大学は学校ごとに独自の教育・研究方針を持っているのが特徴。学費は州立に比べて高くなるが、州の予算減で授業が削られたりすることがない。

ただし、私立大学の中には州政府の認定(Accreditation)を受けていないものもあるので注意。学校名が「○○ University」「○○ College」となっていても、学位が取得できない学校もある。入学を決める前には必ず、州の認定を受けた正規の大学であるかどうかを確認すべきだ。

アメリカには2年制の大学も多い。公立の2年制大学はコミュニティーカレッジと呼ばれるが、高校課程を卒業していれば誰でも入学できる。外国人の場合はTOEFL(Test of English as a Foreign Language・www.ets.org/toefl)のスコアが必要である。卒業するとAssociate Degree(準学士号)が授与される。

コミュニティーカレッジの特徴のひとつに、学費が低く抑えられていることがある。そのため、2年分の単位を取得した後に、4年制大学の3年に編入(Transfer)する目的で、入学する人も多い。大学や学部によってはトランスファーできる単位数を制限していたり、他校での科目を自校での科目と同様なものと認めない場合もあるので、事前に学校に確認しておくことが重要だ。

また、コミュニティーカレッジでは、就職時に有利になるような実践的な知識を得る目的で学んだり、趣味を広げたり、教養を身に付ける目的で、パートタイムで好きな授業だけを取ることもできる。

日本の大学との違いと アメリカの奨学金制度

大学への入学選考は、日本のように1回だけの入学試験で決定するのではなく、成績以外に課外活動やボランティア経験、推薦状なども重要なポイントとなる。

アメリカでは大学入試を行う代わりに、SAT(Scholastic Aptitude Test)、ACT(American College Test)といった民間の教育テスト会社が実施する共通試験が選考に利用される。前述の通り、英語を母国語としない外国人には、英語力を測るためにTOEFLのスコア提出が求められる。授業選択や効率良く効果的に授業を取る方法などに対し、学校内に相談窓口がある。また、入学時期や卒業時期も全員一律ではなく、授業の進捗状況や個人の都合で選択できるのも、アメリカの大学の特徴だろう。

州内在住の学生(Resident)と州外から来た学生(Non-Resident)では、授業料に大きな差がある。収入がなく米国や州に納税していない留学生や、他州から移住してきた学生は、州外生に該当し、州内生に比べると約3倍の授業料になる学校もある。年々値上がりする学費だけに、卒業までの授業計画をしっかり立て、時間もお金も無駄のないよう確実に卒業できるようにしたい。

アメリカには、全米共通の学資援助システムがある。進学する子供が永住権か市民権を持っていると、連邦政府、州、大学から奨学金や補助金、低金利ローンを、子供が在学中の期間得られる。

学資援助の申請プロセスは、まず連邦政府にFAFSAという申請書を提出する。私立大学によっては「CSS/Profile」の登録・提出を事前に要求するところもある。申請したデータを基に連邦政府が家庭の経済力を算出し、その情報は申請書と記入された志望大学に直接送付される。その後、合格した大学から、合格通知と援助の受給額(奨学金・助成金・ローンの詳細)が明示された手紙が届く。受付開始は12年生の年の1月1日から。申請料はFAFTAが無料、CSSは16ドル。

一時金としての奨学金になるが、ここ南カルフォルニアには、永住権や市民権がない子供でも得られる奨学金制度を持つ、日系非営利団体が多く存在する。

奨学金関連サイト

- **FAFSA**
  www.fafsa.ed.gov
- **CSS/Profile**
  www.collegeboard.com
  連邦政府、州、大学の奨学金・援助金は、FAFSAもしくはCSSに申し込めばよい。また、その他の申し込み先もこの2つのサイト内に掲載されている
- **大学の奨学金に関する一般情報**
  www.fastweb.com
  全米の奨学金情報を網羅

奨学金制度を持つ日系非営利団体(一部)

- **JCCSC(南加日系商工会議所)**
  (Japanese Chamber of Commerce of Southern California)
  www.jccsc.com
  JATCSF事務局:☎213-626-3067
- **オーローラ日本語奨学基金**
  www.jlsf-aurora.org
  AuroraFoundation@usa.com
  ☎323-882-6545
- **オレンジ郡日系協会**
  www.ocjaa.com
  network@ocjaa.org
  ☎714-283-3551
- **県人会協議会**
  ホームページや代表電話番号はないので、出身都道府県別に133ページの各県人会連絡先に問い合わせ

就職・転職活動をする

アメリカでは、日本と異なり、終身雇用も定期採用も一般的ではない。
効果的な履歴書（レジュメ）の書き方や、面接での大切なポイント、いかに効率良く希望の職を見つけるか、
留学生のプラクティカルトレーニングについてなどをまとめてみた。

効果的なレジュメと就職活動のすすめ方

企業へのアプローチはまずレジュメ送付から始まる。日本の履歴書との違いは、生年月日、性別、家族構成、健康状態、国籍などについて一切触れなくて良い。どんな専門的知識を持っているかを明確にすることが大切で、特に職務経験は具体的に示す必要がある。

まったく同じレジュメを何通も作成し、異なる業種の企業にダイレクトメールのように送る人もいるが、応募先の企業に合わせて最も効果的に自分をアピールできるよう書き換えることが大切だ。英文に自信がない場合は、代行サービスを利用するのも有効。また人材会社によってはレジュメ作成のサポートをしてくれるところもある。

書類審査が通ると次は面接だが、服装は大切なポイント。カジュアルなアメリカ社会でも面接時はスーツが基本だ。質問にはできるだけ簡潔に答えると共に、「頑張ります」というあいまいな言葉ではなく、自分がどのように会社に貢献できるかを具体的にアピールする。また、インターネットやビジネス紙、業界紙などを利用し、応募先企業の情報を収集するのは最低限の事前準備だ。待遇などの条件、職務内容などについては、採用後にトラブルにならないように、不明な点を自分の方から質問しても良い。

また効率的に情報収集を行いたいという場合は、人材紹介会社を活用するのも手だ。多くの人材紹介会社では、レジュメ作成のほか、面接の練習や適切な職種を探すためのアドバイスも無料で行ってくれるので、積極的に利用してみると良い。

留学生の就労 卒業後のOPTは365日

F-1やM-1ビザを持っている留学生で1年以上修学した場合、プラクティカルトレーニングという、米国内の実務研修期間が与えられる（語学学校生には与えられない）。プラクティカルトレーニングは3種類。修学中に就労可能なCurricular Practical TraningとOptional Pratical Traning（Pre-Completion）の2種類と、卒業後の就労を対象としたOptional Practical Traning（Post-Completion）（以下OPT）がある。どれも、職業は学校の専攻分野内に限られる。職業や労働時間などの相談や申請は、学校のインターナショナルオフィスが窓口になる。なお、労働に対し賃金を受け取ることができる。

卒業後に得られるOPTの有効期間は、卒業前に申請する。申請書に書く"スタート日"という日から、365日間（Mビザは6カ月）。なお、このスタート日から90日間のうちに勤務先が決まらない場合、米国内の滞在許可も失い、即時に帰国を余儀なくされる。よって、勤務先はできるだけ早く決めておくこと。

OPTだけでなく、学生の間にできることとして、インターンとして企業で働く機会を持つことも可能だ。

日系の人材紹介会社リスト（一部）

会社名	URL
アルファネット	www.usalphanet.com
インタープレイス	www.interplace-agency.com
インテレッセ・インターナショナル・インク	www.iiicareer.com
エーアイティー・ワークアブロード	www.ait-net.com
オレンジテック	www.orangetechnet.com
グローバル・キャリア・サービス	www.america-intern.com
テルコ・ワインバーグ・インク	www.twinc.com
トライコム・クエスト	www.tricomquest.com
パソナ	www.pasona.com
プロフェッショナル・スタッフィング	www.pro-staffing-usa.com
ACO Inc.	www.acojob.com
DCM クリエーションズ	www.dcmcreations.com
L.G.P. Accounting Professionals	www.labisgp.com
Quick USA, Inc.	www.919usa.com
TOP Los Angeles	www.top-us.com
TS コンサルティング・インターナショナル	www.tsconsult.com

日米の就職先紹介会社リスト（一部）

会社名	URL
帰国GO.com	www.kikokugo.com
マイナビ国際派就職	http://global.mynavi.jp
リクナビ海外大生（日本の就職情報）	http://kaigai.rikunabi.com
CFN（日米の就職・転職情報）	www.careerforum.net
Global Career Partners Inc.	www.shigotosagashi.com
JOBFAIR.JP（日米の就職情報）	www.jobfair.jp

レジュメの書き方（一例）

Hanako Suzuki
2958 Columbia St.
Torrance, CA 90503
310-782-1260
lighthouse@us-lighthouse.com ①

①連絡先 必ず本人に平日の昼間にコンタクトできる連絡先を入れる。Eメールアドレスがあれば記入。

② **EMPLOYMENT OBJECTIVE**
Assistant Researcher in Public Relation

②希望職種 職種だけでなく具体的に何ができるのか、わかりやすいものにする。

③ **QUALIFICATIONS AND SKILLS**
- Experience in researched and wrote reports for Community Development Dept.
- Experience in assisting Community Development Director in grant activities toward commercial and industrial growth.
- Experience in developing print media marketing package for Community Development Agency.
- Experience in editing staff reports and government contracts.
- Strong liaison skills with other departments and agencies.

③資格 資格のほかに、技能、経験や特技などを詳しく盛り込む。

④ **WORK HISTORY**
- Administrative Assistant-City Manager's Office, Community Development,
- Budget and Finance, Governmental Affairs, City of Lighthouse
- Sales Liaison Electro Data, Inc., Culver City, CA

④職歴 新しいものから順に書く。

⑤ **EDUCATION**
- University of Lighthouse, Torrance (2003)
- B.A. Degree, Urban Studies Public Administration
- Major GPA 3.8

RESEARCH PAPER
The Development of Senior Citizen Community in South Bay area:
Age of the City, 2002

⑤学歴 職歴同様、新しいものから順に。在学中の賞罰や特筆すべきことも、あれば含める。

⑥ **EXTRACURRICULAR ACTIVITIES**
- Urban Studies Association President and Program Coordinator
- Municipal Management Assistants of Southern California
- Internship in Project planning Inc., Culver City, CA

⑥インターンシップ、ボランティアなどの経験があるのなら、積極的にアピールした方がよい。

結婚する

アメリカで結婚することになったら、まず結婚許可証を申請することが必要。そして結婚式を挙げる前に、さまざまなパーティーを開くのも習わしだ。手続きや式の形態、式に呼ばれた場合のマナーをまとめてみた。

結婚許可証を取得してから式を行う

アメリカで結婚する場合は、まず結婚許可証(Marriage License)を取得する必要がある。申請する場所は、居住するカウンティーでなくとも良く、希望するカウンティーの登録課で構わない(表参照)。申し込む際はカップルの双方が揃ってオフィスに出向くことが条件で、申請料(ロサンゼルス・カウンティーは$90、オレンジ・カウンティーは$61.50、サンディエゴ・カウンティーは$50)のほか、18歳以上であることを証明する運転免許証やパスポートなどのIDを持参する。

申請用紙には、住所、氏名、職業、学歴、両親の氏名および旧姓のフルネーム、出生地、結婚回数(初婚の場合は0)などを記入する。通常午後3時までに申し込めば、その日のうちに取得できる。過去に離婚歴があり、前の結婚から2年以内に再婚する場合は、離婚証明書をあらかじめ入手しておく必要がある。結婚許可証は発行から90日間有効で、これを取得して初めて、結婚式を行うという次のプロセスに進むことができる。

結婚式は教会やチャペルで司祭が行う宗教的な式のほか、州役人の立ち会いによる結婚式を行うことも可能である。これはCivil Marriage Ceremony と呼ばれ、ロサンゼルス・カウンティーは$25、オレンジ・カウンティー$28、サンディエゴ・カウンティー$50で行える。登録課によっては、申請書を受け付けた後、その場でセレモニーができる所もある(問い合わせは各登録課オフィスまで)。

さらに結婚後に、結婚の証明として結婚証明書(Marriage Certificate)が必要になる。通常、挙式から2週間くらいで婚姻したことが記録されるので、州の登録課から取り寄せる(有料)。ソーシャルセキュリティーの登録変更などの諸手続きに必要な重要な書類である。

日本の婚姻届は、婚姻から3カ月以内に総領事館へ提出する(72ページ参照)。

親しい友人が婚約したらパーティーで祝おう

結婚式の招待状を受け取ったら、なるべく早く返事を出そう。招待状に「and guests」とあった場合は、友人などを同伴してもいいということだが、その場合は一緒に行く友人の名前と住所も添えて返信すると親切。招待する側がその友人に改めて招待状を送ることができるからだ。

また、結婚祝いは当日持参するよりも、あらかじめ郵送しておいた方がスマートだ。プレゼントの送り先は花嫁の家。プレゼントの中身に特に規定はないが、日本と違って現金を贈る習慣はない。

結婚式の1カ月～1週間前に行うブライダルシャワー(Bridal shower)は、ブライドメイドらが企画、運営する習わしとなっている。レストランやブライドメイドの自宅などを会場に開催されることが多い。参加するのは女性のみで、友人知人や親戚などを招待。アフタヌーンティーや軽い食事を楽しみながら、リラックスした雰囲気でおしゃべりする。結婚祝いのプレゼントもここで手渡す。

男性の場合も、結婚する男性と親しい男性の友人たちで祝福するバチェラーパーティー(Bachelor party)がある。独身へのお別れを一緒に祝う、という意図から式の前夜に行うことが多い。レストランやバーで行い、大騒ぎをして夜を過ごすのが一般的のようだ。

監修／WATABE WEDDING LAS VEGAS
☎1-888-757-4111

南カリフォルニアの登録課オフィスリスト(一部抜粋)

ロサンゼルス・カウンティー
http://regrec.co.la.ca.us/Clerk/Marriages.cfm

- **◎ビバリーヒルズ** **☎310-288-1261**
  9355 Burton Way 1st Fl., Beverly Hills
- **◎LAXコートハウス** **☎310-727-6142**
  11701 S. La Cienega Blvd. 6th Fl., Los Angeles
- **◎イーストロサンゼルス** **☎323-260-2991**
  4716 E. Cesar Chavez Ave., Los Angeles
- **◎バンナイズ** **☎818-376-3700**
  14340 W. Sylvan St., Van Nuys

オレンジ・カウンティー
www.oc.ca.gov/recorder

- **◎サンタアナ** **☎714-834-2500**
  211 W. Santa Ana Blvd. Rm. 201, Santa Ana
- **◎ラグナヒルズ** **☎714-834-2500**
  24031 El Toro Rd. #150, Laguna Hills

サンディエゴ・カウンティー
www.sdarcc.com/arcc

- **◎サンディエゴ** **☎619-237-0502**
  1600 Pacific Hwy. Rm. 273, San Diego
- **◎サンマルコス** **☎619-237-0502**
  141 E. Carmel St., San Marcos

婚約から結婚式まで 大まかな流れ＆スケジュール

婚約成立～6カ月前
- □日時の決定と、会場の予約
- □メイド・オブ・オナー、ベストマン依頼
- □ウェディングドレス探し開始

挙式6カ月～3カ月前
- □招待客リストアップと、招待状の送付
- □ギフトレジストリー手配
- □司祭予約
- □フォトグラファー、ビデオグラファー予約
- □フローリスト手配

挙式3カ月～1カ月前
- □結婚許可証(Marriage License)取得
- □ウェディングケーキ予約

挙式1カ月～前日
- □ブライダルシャワー開催
- □バチェラーパーティー開催

挙式前日
- □リハーサル＋リハーサルディナー

＊このスケージュールはあくまでも目安で、各サービスの利用可能状況を確約するものではありません

用語解説

ブライドメイド(Bride's maid)
花嫁の付き添い人、立会人として、結婚式で花嫁の側に立つ女性たちのこと

メイド・オブ・オナー(Maid of honor)
ブライドメイドの中でも一番花嫁と親しい友人女性の代表のこと

ベストマン(Best Men)
メイド・オブ・オナーに対し、花婿側の友人男性の代表のこと

ギフトレジストリー(Gift Registry)
お祝いとして欲しい物をリストアップ、場合によっては、お店を指定し、登録しておくこと(贈る側は、式の日程、結婚する人の名前を店に伝えると、リストが出てくる。そのリストから、予算に合った物を贈る)

フローリスト(Florist)
花嫁花婿の希望や会場、シチュエーションなどを考慮し、結婚式やパーティー全体の装花をプロデュースする人、花屋

離婚の手続きをする

日本ではお互いに納得済みなら離婚届を出すだけだが、アメリカでの手続きは複雑。
離婚までの書類の手続きや裁判の手順、親権や養育費の問題など、その概要を挙げてみた。
個々の事情により違ってくるのであくまでも目安にしたい。

条件によっては審問を開かずに成立

カリフォルニア州で離婚申請するには、夫婦どちらかが州内に6カ月以上住んでおり、申請するカウンティーに3カ月以上住んでいることが条件。

具体的な手続きだが、日本と異なり、多くのプロセスがある。まず夫婦どちらかが申請（Petition-Marriage）用紙、召喚（Summons）などの必要な書類を裁判所に提出して、離婚申し立てをする。裁判所は受理後に、第三者（Process Server）が相手に受理された書類を手渡す。第三者とは、申し立てした本人およびその親戚以外の18歳以上の人を指し、通常、弁護士事務所や郡保安官局が代行してくれる。

召喚状を受け取った方は、30日以内に召喚状送達証明書（Proof of Service of Summons）を裁判所へ提出する。30日以内に返答をしないと、申立人の要求通りの判決が下る。

次に、両者が、それぞれ資産と負債の明細書（Schedule of Assets & Debts）および収入と支出の申告書（Income & Expense Declaration）と、その2種の書類の開示申告書を、相手に開示する。その後、財産分与、子供に会う権利、養育費などを協議する。資産の分配もこの段階で話し合う。

話し合いの結果、合意できたら、ようやく最後のプロセスになる。離婚合意書（Marital Settlement Agreement）、離婚判決書（Judgment）、離婚判決の告示（Notice of Entry of Judgment）を裁判所へ提出。資料に判事が署名し、申し立て受理日から約6カ月で離婚が成立する。

なお、結婚5年以下で子供なし、家などの不動産なし、共有資産3万8000ドル以下、個人資産3万8000ドル以下、負債$6000以下の場合、夫婦が離婚に同意しており、双方とも生活費の援助が必要なく、財産の分配に同意していれば、前述の手続きまでが不要で、協議離婚（Uncontested Divorce）ができる。

なお、正式に離婚が成立するまで再婚はできない。

また、カリフォルニア州でする離婚には、どちらに非があるかなど、離婚理由は一切問われないため、「慰謝料」の概念が存在しない。財産分与、子供の養育費や扶養費（妻が専業主婦の場合など）についても明確なガイドラインがあるため、両者が合意しない限り、ガイドラインを大幅に外れる裁定が下ることはない。

郡により多少異なるが、例えばカリフォルニア州ロサンゼルス・カウンティーでは、離婚申し立てを起こす費用は$355、Process Serverは1回$50がかかり、Court Reporter（法廷書記）は$400程度なので、裁判所関連の費用だけでおよそ$1000は必要となる計算だ。

無料相談ができる Family Law Facilitatorの連絡先

ロサンゼルス・カウンティー

●**ロサンゼルス**
600 S. Commonwealth Ave. Rm.1602
Los Angeles
☎213-637-8470

●**ロングビーチ**
415 W. Ocean Blvd. #438, Long Beach
☎562-491-6432

●**パサデナ**
300 E. Walnut St. #100B, Pasadena
☎626-356-5030

●**トーランス**
825 Maple Ave. Outside Department J
Torrance
☎310-222-1714

オレンジ・カウンティー

●**オレンジ**
341 The City Dr. 7th Fl. Room 705
Orange
☎657-622-6069

親権は、ケースによりさまざま訪問権は詳細を合意書に

親権（Child Custody）や子供に会う訪問権（Visitation Right）は、審問の前に調停裁判所（Conciliation Court）で弁護士や裁判官抜きで仲裁人を交えて話し合い、調停（Mediation）でも折り合いが付かない場合は裁判所の法廷審問（Court Hearing）で裁判官に判断を委ねる。

親権には、子供がどちらと暮らすのかという養育権（Physical Custody）と、子供が米国生まれの場合、子供の人生における決定権を有する親権（Legal Custody）がある。そして親権の行使には、父母共に親権を持つJointと、どちらか一方のみが持つSoleに分かれる。カリフォルニア州では、どちらか一方が親権を100%得ても良いし、双方で分割しても良い。

離婚を考える前に利用したい 日本語が通じる マリッジ・カウンセリング

●**日系ファミリーカウンセリングプログラム**
Little Tokyo Service Center
231 E. 3rd St. G106, Los Angeles
☎213-473-3030

訪問権は、子供と会う際の頻度、面会時間、子供との時間の過ごし方、誰が送迎するのか、誕生日や祝日、長期休暇をどちらの親と過ごすのかなどが、合意書に盛り込まれる。虐待などの余程の問題がない限り、子供と一緒に暮らさない親に対し訪問権が与えられることがほとんどのようだ。訪問権を与えられた場合、定められた時間内で子供との面会が許可される。それ以外の時間に子供を勝手に連れ出すと、誘拐罪に問われることもあるので気を付けたい。

なお、離婚手続きを自分たちで行いたい場合、裁判所のFamily Law Facilitatorによる無料相談を利用すると良い。弁護士の資格を持った職員が書類の書き方や手続きの方法を教えてくれる。

◎不動産／ウェブコード[299]

不動産売買・リース・管理

SOLD! 30年の信用と豊富な実績

木村 ひろ子
hiroko@hirokokimura.com
早稲田大学卒
714-761-4869
949-351-1148

樋口 ちづ子
mail@chizukohiguchi.com
早稲田大学卒
949-275-4281
949-597-1067

◉加州公証人 ◆役所からの書類の公証及び翻訳 ◆老齢年金･国民年金受給手続き代行

ご相談無料 Hiroko Kimura TEAM www.hirokokimura.com FIRST TEAM ご案内無料

お気軽にお電話にてお問い合わせください。（秘密厳守）

◎不動産／ウェブコード[448]

信頼 実績 **山中美子**
Yoshiko Yamanaka
経験25年

アーバイン
Westpark 4寝室、2536 sq.ft.、一軒家 $3500/mo.
4寝室、2025 sq.ft.、一軒家 $2900/mo.
3寝室、1600 sq.ft.、一軒家 $2600/mo.
Turtle Rock 2寝室2浴室 $1800/mo.
3寝室、ゴルフコースビュー、セキュリティーゲート付 $3200/mo.
Woodbridge 2寝室、上層ユニット $1500/mo.
University Park 2寝室、平家 $2100/mo.
ほかにもいろいろ 賃貸をお探しのかたはお電話ください

テナント、バイヤー、買い手･借り手には手数料無料でお手伝い
日米両語堪能･交渉はお任せください

Tarbell, REALTORS ターベル不動産
Tel：949-559-8451 Ext.354
Cell：714-393-0743
4000 Barranca Parkway Suite 160, Irvine, CA 92604
www.yoshikorealtor.com
E-mail: yoshikorealtor@cox.net License# 00829927

◎不動産／ウェブコード[320]

シングルハウス・コンド・アパート
レストラン・オフィス・ウェアハウス
渡辺文行
直通：(714)856-4545

Real Estate Broker License# 01110664
経験と実績で皆様の信頼にお応えします。

PERSON REALTY, INC. E-mail: watanabe88@aol.com
688 Baker St. #4, Costa Mesa, CA 92626

◎不動産／ウェブコード[387]

岡田妙子・英俊

投資・売買・リース・管理・ローン／オレンジカウンティー全域

SWEET BAY PROPERTIES

岡田さんのように親切な不動産エージェントの方に会ったことがありません。私が紹介した人もとても満足しています。
（アーバイン在住H, D, さん）

Cell Phone
TAEKO 714-328-9830
HIDETOSHI 714-323-0913

57 Sweet Bay, Irvine
CA 92603
TEL :949-872-2273
FAX:949-872-2275
amciokada@cox.net

◎不動産／ウェブコード[464]

オレンジカウンティー

住宅売買・リース・投資

不動産売買のご相談は
日本語でお気軽にお電話ください。

949-231-2195
www.nobuyowilson.com

信代 ウィルソン
949-231-2195
FAX: 949-646-8260
Realty Benefit
NOBUYO WILSON
Lic.#01390344

葬式を行う

誰にでもいつか訪れる人生の終焉。身内が亡くなったら、どうすれば良いのだろうか。
いざという時のために、通夜や葬儀を行う手順、葬儀後に行う習慣を挙げてみた。
また、参列する側の葬式の手順やマナーも知っておきたい。

通夜は3、4日前に通知 葬儀社で行う

葬式を出さなければならない場合、亡くなった場所により手続きが違ってくる。病院の場合、医師や看護師に死亡が告げられたら、すぐに葬儀社に連絡する。もしものケースを考えて、葬儀社への相談は入院中に決めておいた方が良い。自宅での場合、自然死か自殺または他殺かを鑑定するため、医師やホスピス関係者を呼び、死因が確定したら葬儀社に連絡する。なお、交通事故や水難事故などの事故死の場合、検死に回り、遺体を引き取るまでに3、4日かかるようだ。

アメリカでは、通夜を葬儀社で通夜をする人が多い。葬儀社は、葬儀の相談から死亡証明書などの諸手続きまで行ってくれる。また、医師と衛生局に連絡して、火葬、埋葬の許可証も入手してくれる。なお、将来、埋葬した遺体・遺骨を日本に移したい場合は、再び衛生局の許可が必要になる。カリフォルニア州の死亡証明書だけでなく、日本国籍を持っていれば、死亡から3カ月以内に総領事館へ死亡届を出す（72ページ参照）。

新聞の死亡欄に死亡記事を出したい時も葬儀社と相談すると良い。また、葬儀の受付、棺を運ぶ係、弔辞を述べる人などの役割分担も決める。葬式の通知は通常3、4日前に出すが、実際には電話で伝える人も多い。それほど関係が近い人でない場合は、葬式が終わってから他界の通知を出す人も増えている。

式が終わると、弔問客をもてなすGathering を行うのが通常。自宅でケータリングを頼んでも良いが、レストランで行う人も多い。

葬儀チェックリスト

- □警察に連絡する（病院以外で亡くなった場合）
- □親族や親しい友人に連絡する
- □葬儀社に連絡する
- □誰が葬儀費用を負担するのか決める
  遺産執行人が指定されている場合は、たいてい葬儀も執行人が執り行うが、遺族で分担する場合も多い
- □死亡届に記載する情報を集める
  故人の両親の名前（母親の旧姓）、ソーシャル・セキュリティーナンバー、死亡した日、生まれた場所、職業など
- □葬儀社で葬儀について相談する
  遺体と対面できるようにするのか、通夜をするのか、通夜の時間、葬儀の日時や場所、座席順、死亡欄に出すのか、花の手配、弔辞を誰に頼むか、棺は誰が運ぶのか、墓地への移動にリムジンを頼むのか
- □Gathering（葬儀後のもてなし）の手配
  レストランやケータリングの予約
- □遠方からの弔問客の宿泊手配

葬儀の服装 葬儀の後

アメリカには日本のように香典の習慣はないが、仏教の葬儀を行う場合や日系の人の場合は、日本と同様に香典を用意する方が無難だろう。

参列者の多くが喪服を着る日本とは異なり、アメリカでは、遺族は喪服または黒い洋服を着るが、遺族以外の一般会葬者が喪服を着ることは珍しい。女性であれば、地味な色合いのワンピースやスーツ、男性はダークスーツに黒のネクタイを締めると良い。

女性のアクセサリーにも特に決まりはないが、華美にならないよう気を付けたい。また、ミニスカート、胸元や背中が大きく開いた服などは避けるべき。

葬儀会場で遺族に対面し、直接お悔やみを伝えることができなかった場合や参列できなかった場合は、葬儀後にカードを送ると良い。カードには「With deepest sympathy from ○○○ family」などの言葉を添える。また、遺族とごく親しい場合には、葬儀の2、3週間後に、花やフルーツやケーキのバスケットなどを贈ると喜ばれる。

アメリカの法律では、葬式が出せるのは遺族のみとなっている。誰も遺族がいない場合は、政府の管轄に入り、予算内で政府が葬式を出す。

日本ではお墓を買った後も毎年維持費を払うことが多いが、アメリカの場合、買った後は永遠に無料できれいに清掃して保たれる。

葬式の英語

葬式に招かれた時に遺族に対して

- -I'm sorry.
- -My sympathy to you.
- -It was good to know *John*.
  （故人の名前を入れる。これは故人を知っている時に使う）
- -My sympathy to *your mother*.
  （またはfatherなど、故人との間柄を入れる）

葬式を出した時にゲストに対して

- -Thank you for coming.
- -*John* talked about you often.
  （故人の名前を入れる。ゲストが故人と親しかった時に）
- -I didn't realize so many people cared.
- -Come see me when you can.

Acknowledgement Card の書き方

特別な心遣いをしてくれた人に対しての礼状は、簡潔で構わない。

お花を贈ってくれた人に

- -Thank you for the beautiful flowers.
- -The arrangement was lovely.

食べ物を持ってきてくれた人に

- -The food you sent was so enjoyed by our family.
- -Your kindness is deeply appreciated.

アパート・貸家を借りる

アメリカ暮らしの拠点となる住居。
住みたい地域や予算を決めたら、探し始めよう。
アパートや貸家を選ぶ際に、チェックしておきたいポイントや、入居までの手順、契約の内容などを紹介する。

ロケーション選び まずは治安が重要

サブプライムローン問題で不動産価格が下落して以来、賃貸物件の家賃も下がり気味だが、カリフォルニア州の家賃の高さは依然として全米トップクラス。実際には家賃が安い物件はあるものの、治安が悪くて住めない所も多い。安全な場所を選ぶのが最優先だ。学校に通う子供がいる場合、学校区の良し悪しも重要。同じ市内でも学校区が違う地域があるので、事前に教育委員会のホームページで登校区域の地図を確認すると良い。

今や賃貸物件の情報はインターネットなどで探すのが主流だが、見学の予約や家主との交渉もすべて自分でしなければならないので、プロのエージェントに依頼するのも良策。アパートの場合は仲介手数料が必要な場合もあるが、希望する条件の物件を見つけてくれ、面倒な交渉や手続き、入居後の問題も相談できるので安心だ。

なお、一戸建てやコンドミニアムなど個人所有の賃貸物件に関しては貸し手が不動産手数料を支払うので、借り手が支払う必要はない。また、不動産エージェントの掛け持ちは違法ではないが、信頼できそうな1社を選んで任せたい。

建物の周辺もチェック 日当りは良過ぎてもダメ

物件を見学する際は部屋の内部だけでなく、周辺を歩いて環境を確かめ、近所の人にも話を聞こう。また、昼間は静かでも夜や週末になると状況が変わる場合があるので注意。特に路上に駐車しなければならない場合は、夜でも近くに停められるスペースが確保できるかどうかが大切だ。

間取りや収納の数のほか、建物の入口やエレベーターから部屋までの距離や、ランドリーやゴミ捨て場へのアクセスも要確認。1年の半分以上が夏のようなカリフォルニアでは日当りが良過ぎるのも問題なので、窓が大きな西向きの部屋は避けた方が無難。また、ロビーや廊下、ランドリーやプールなどの共同施設を見て、物件の管理状態を知るのも大事なポイントだ。

部屋が気に入れば契約内容を確認する。賃貸期間や家賃に何が含まれるかも確認しよう。最近は不況のせいか、保証金を低くしたり、家賃の値引きでテナントを引き寄せようとするアパートも多いので、必ずどのような特典があるかを聞くことも忘れずに。

入居希望者が集中する時期なら、気に入った部屋があればすぐ申し込んでしまうのがコツ。どこのアパートでも、2、3日程度であればペナルティーなしでキャンセルが可能なので確保しておき、1晩ゆっくりと考えて最終判断をしよう。

更新や解約の条件や 契約期間は要チェック

契約申し込みでは1人$30程度の審査料を添えて提出する。この費用は、物件を借りなくても戻って来ない。日本から来たばかりでクレジット歴がなかったり、学生で保証人がいない場合には入居を断られる場合も多いが、日本人が多い地区や留学生の多い大学の近くなどは入居審査が緩い場合も多い。この審査が少しでも有利になるよう、必ず英文の残高証明や雇用主から収入を証明できる手紙などを準備すること。また、すぐにでも入居が可能という意志を伝えることも効果的だ。

入居の許可が下りれば次は契約。サインをする前に内容をよく理解し、特に契約期間と更新や解約の条件は、しっかり確かめること。ほとんどの場合、印刷された契約書を修正しないが、納得いかない場合は口約束をせず、絶対にサインをしないこと。

入居時に必要な費用は申込金のほかに、最初の月の家賃と保証金を家主に支払うが、家具なしの部屋の場合、保証金は家賃の2カ月分までが限度。日本のような礼金や更新時の手数料などはない。カリフォルニア州の法律では、この保証金は退去後21日以内に返金する必要があるが、クリーニングや修繕が必要な場合は日本と同様、その費用が引かれる。通常は、入居時に汚れや破損箇所を確認して記録に残すが、引っ越しの際に部屋をキレイに掃除して退去することも、余計な費用を取られないコツだ。

取材協力／コア不動産　吉岡健児
☎310-922-0670

部屋探しのチェック事項

環境	フリーウェイへのアクセス	アクセスが良いと便利だが、騒音や事故、大気汚染の問題も
	マーケットが近いか	グロッサリーストアやドラッグストアが近いと便利
	学校区	優秀な学校区であることと安全な地域であることは大切
	周辺の開発計画	近くの空き地に何ができるのかで環境が変わる可能性あり
施設	ランドリー	共同か自室内に完備か？　共同の場合、使用可能な時間帯は？
	ゲートの有無	セキュリティーゲートはあった方が安心
	駐車場スペース	ガレージ？　屋根付き？　2台目は可能？　料金は？
	管理人	常駐の管理人がいるかは安全面で重要
契約	期間	月極契約だと、家賃が上がる可能性が毎月ある
	解約条件	期間内に解約が可能か、その場合の条件を確認（例：年契約で途中解約だと違約金を支払わなければならない）
	家賃	いつ、誰に払うか。遅れた時のペナルティーも確認
	ペット	ペットが飼えるか。大きさや数の制限、追加デポジットも確認
	入居費用	入居までにいくら払えばいいのか、また部屋を出る際にいくらクリーニング代等を払わなければいけないのかを確認
	ユーティリティー	家賃の中に含まれるユーティリティー（水道、ガス、電気など）は何か

◎その他／ウェブコード[2402]

◎不動産／ウェブコード[20]

◎不動産／ウェブコード[128]

◎不動産／ウェブコード[2631]

◎不動産／ウェブコード[81]

不動産を購入する

アメリカでは不動産の購入は住まいの所有という意味のほか、投資という目的もあり、今や5年に1度は買い替えると言われている。家を買うために必要なローンの情報から、不動産エージェントの選び方、家を購入する前にチェックすべきポイントまでをまとめた。

ローンがいくらおりるかを最初に確認

1度購入したらずっと同じ家に住み続ける日本と異なり、アメリカでは不動産の買い替えは頻繁に行われる。そして、買い替えるたびに、徐々に価格の高い家へとステップアップしていく人も多い。

日本に比べ、アメリカでは新築よりも中古物件の市場が大きく、通常、不動産エージェントを通して売買が行われる。

不動産エージェントは、買い主側、売り主側の双方につき、買い主側は物件検索、購入条件の交渉、書類作成からインスペクションなど購入プロセスをサポートする。売り主側も同様に売却のための準備、価格設定、オファー(購入申し込み)、契約締結までのプロセスを手伝う。売買が成立した場合、買い主ではなく、売り主が売却価格の5～6%の手数料を払う。

ローンの審査では、購入資金の額とその出所、規定を満たす収入、安定した雇用、クレジットヒストリーが4つの大きな要素となる。クレジットヒストリーの良し悪しがローンの明暗を分けることがあるので注意が必要。

ローンプログラムは固定金利型と変動金利型がある。金利の低い時は固定型でローンを組み、金利が高い時は変動型にしておき、低くなったらリファイナンス(借り換え)をする、というのが賢いやり方と言えるだろう。

なお、「Pre-Approval Letter」を銀行やローン会社から物件探しを始める前に得ることをおすすめする。これは前述の4つの大きな審査要素に基づいて作られるローンに対する仮承認。これによって購入可能価格帯が明確になり、気に入った物件が見つかった時に自信を持ってオファーを出せる。また、オファーにPre-Approval Letterの添付は必須。

不動産選びのステップ

【1】不動産エージェントを選ぶ
コンサルテーションで希望条件を整理する

【2】資金計画を立てる

❶初期コスト
- ◎頭金(物件価格の20%が目安)
- ◎クロージング費用(物件価格の1～2%が目安)

❷購入価格の想定
- ◎借りられるローン額を調べる「Pre-Approval Letter」を入手しておくと便利

❸クレジットヒストリーのチェック
- ◎クレジットカード、車リース・ローンなど
- ◎最低3つのクレジットライン(多過ぎるとマイナス要因)
- ◎最低24カ月以上のヒストリー
- ◎遅れがないこと、限度額に対する残高に注意

❹購入後のコスト
- ◎引っ越し、家具購入、リモデルなど

【3】エリア・物件を選ぶ
- ◎各エリアの特徴と相場を把握する
- ◎物件の希望条件をMUSTとWISHへ分け、優先順位を明確にする
- ◎物件検索と下見をする

【4】オファーを提出する

【5】契約開始とエスクロー開設
- ◎ローン手続き、不動産鑑定
- ◎ホームインスペクション、各種ディスクロージャー書類やレポートの確認
- ◎修繕・クレジットなどの交渉

【6】エスクロー終了と登記

エージェント選びとロケーションが大事

次に高額資産である不動産の購入を、物件探しから有効なオファーの提出、相手との交渉、各種のインスペクションや書類作成など、最初から最後までサポートしてくれるエージェントの選び方について説明しよう。

理想的なのは、その地域に詳しく、プロとしての知識と経験を持ち、ローンに関する知識も豊富な人。以前に不動産購入をした知人から推薦された人なら安心だ。ロサンゼルスには日本人エージェントが多いが、しっかりとした英語力を備えている人でないとさまざまな状況で不利になる可能性があるので注意。

物件選びでは、まずロケーション。周囲の環境、治安、学校区、通勤の便など。物件の状態では、構造上で問題のあるものは避けるべき。増築や間取りの変更には、大金と時間がかかる。構造がしっかりとしていて、生活しやすい間取りの家であれば、キッチンや浴室などの改装で快適な物件に改良できる。

物件の種類には大きく分けて一戸建て、タウンハウス、コンドミニアムがある。タウンハウスやコンドミニアムにはホームオーナーズアソシエーション(管理組合)があり、一戸建てに比べて改装などが自由にできないという制限があるが、プールやジャクジーなど共同のアメニティー設備が充実している場合は魅力的だ。

物件を決定したらオファーを入れ、エージェントに売り主との交渉に入ってもらう。買い主の希望価格と売り主の希望価格の間で何度もやりとりが行われ、折り合いがついたところで契約成立。そこでエスクローがオープンする。

エスクローとは売り主や買い主から中立の存在で、契約通りに売買が進行、完了するためのサポートを行う機関。合意事項はすべて書面に明記され、お金の流れの管理、最終決算書の作成などを両者の間に立って行う。この期間は通常30日から45日で設定される。

エスクローが始まると買い主は、ホームインスペクションで専門業者に物件の状態を詳しく調べてもらう。その結果で買い主は売り主に対して、エージェントを通じて修繕や費用負担の交渉を行う。

金融機関から住宅ローンが承認されると、公証人立会いの下、最終書類に署名する。その後、融資と所有権移行が登記され、売買契約が完了となる。

不動産購入には専門的知識が必要だが、エージェントと充分話し合って進めることが大切だろう。

取材協力／RE/MAX不動産
Jay (一英) 出相 (かずひで・であい)
☎310-703-1884

◎不動産／ウェブコード[78]

◎不動産／ウェブコード[804]

ビバリーヒルズ・ウエストサイド全域

不動産投資・住宅売買

難波 ちづ子

お気軽にお電話ください（直通）

310-551-2975

License #01145737

COLDWELL BANKER

コールドウェルバンカー ビバリーヒルズ

◎不動産／ウェブコード[283]

Knowledge, Integrity, Results

★ブレントウッド ★サンタモニカ
★ウェストLA ★ウエストウッド
★ハリウッドヒルズ
★ウェストハリウッド
★カルバーシティー ★トーランス

Prudential California Realty

PACIFIC DESIGN CENTER Melrose / San Vicente

よりプロフェッショナルに！ より戦略的に！

関谷昌和

E-Mail: ask@mikesekiya.com

310-435-7589 DRE#: 01345946

お電話お待ちしております。
貴方にとってベストの不動産プランを一緒に考えましょう!!

http://www.mikesekiya.com

動画を取り入れた最新不動産市場情報ブログを是非ご覧ください!

◎不動産／ウェブコード[458]

The Right Realtor Makes All the Difference.

住宅・商業・投資 ウエストサイド全域

Bell Air, Beverly Hills, Brentwood
Santa Monica, Pacific Palisades
Malibu, Westwood
West LA, West Hollywood Hills

The State New Home Tax Credit!
$10,000
or 5% of the purchase price of 新築物件
& First time buyer credit

これはまさに今が **買い時**です!!

現在のリスティング価格より、さらに交渉次第で 5%以上安く購入も可能!
お気軽にお問い合わせください。

黒島美佐子

Beverly Hills&Greater Los Angeles Association of Realtors会員、NAR会員/CAR会員

Person Realty, Inc.

誠実、信頼、交渉力

直通:310-702-3905

E-Mail: MisakoK.Nesbitt@personrealty.com

Lic#01404827

◎不動産／ウェブコード[988]

スタジオシティー／シャーマンオークス
ウエストハリウッド／ダウンタウンエリア

物件をお探しの方、お気軽に
hiromitakahashi.com
にアクセスしてください

高橋ひろみ（オーセキ）

310-779-0075[Cell]

Prudential California Realty

Certified Apartment Manager by A.A.G.L.A.
DRE#01388374

◎その他／ウェブコード[1751]

物件の価値を高める
リフォーム&デザイン

私たち AK PRO CONSTRUCTION では、日本人らしいサービスを提供することをモットーに、日ごろお客様から聞く建築に関してのご相談をすべて解決できるような仕事をいつも心がけております。コミュニケーションをいつも大切に、親しみの持てるサービス、満足していただける仕事をこれからもしていきます。商業から住宅まで、建築のことなら何でもいたしますので、ご声援よろしくお願いいたします。 スタッフ一同

Tさん宅の
オープンキッチン

福島さん宅の
プール製作工事中

私たちは、お客様の思想をそのまま形に残す仕事をしています。 We Promise you Professional work on every Project

AK PRO Construction

LIC: 895106

「こんな事してくれるのかしら？」と思ったらまずはお電話ください

（月）〜（金）9:00am-5:00pm お問い合わせは日本語で山田迄

電話**310-951-9048** info@akproconstruction.com

WEB:www.akproconstruction.com ■作業員募集中 要SSN■

◎不動産／ウェブコード[1823]

きめ細やかなサービスで
夢を叶えるお手伝い

吉岡 真理子

家族構成やライフスタイルに合う、
理想の「家」は何ですか?
数多くの物件を取り扱ってきた経験と
お客様の立場に立った堅実なアドバイスで
きめ細やかな対応を心がけています。
夢を叶えるお住まい探しを、
ぜひ、私にお任せください。

●ショートセール売却お取り扱いします。
●無料銀行差押え物件リスト差し上げます。

Tel.**714-717-5181**

ホームページ www.MarikoRealEstate.com

19440 Goldenwest, Huntington Beach, CA 92648

Fax:**714-500-3333** E-mail:**marikog@gmail.com**

Lic: 01758862 Mariko Yoshioka Gillam

引っ越しと公共サービス申し込み

引っ越しは段取り良く行いたい。
引っ越し業者の選び方や引っ越しのコツからガス、電気、電話、水道などの公共サービスの申し込み方法、転居届などの手続きまで、最低限知っておきたいことを紹介する。

業者によって異なるサービス内容と料金体系

引っ越しが決まったら、まず業者を探す。アメリカ国内での引っ越しの場合、1時間何ドルというように実際にかかった時間で料金を請求する会社もあれば、荷物の量や作業量から総合的に料金を割り出す会社もあるので、来てもらい、見積もりを出してもらおう。

梱包に必要なダンボールの提供があるかなど、サービス面も要チェックだ。梱包をやってくれる業者もあるが、できることは自分でやった方が安くなるのは言うまでもない。箱の用意なども余裕をもって準備をすること。

上手な梱包法は、重い物は小さめの箱に、軽い物は大きめの箱に入れ、壊れやすい物は1つずつエアーキャップで包み、なるべく隙間を作らないようにする。州外への引っ越しの場合は運送手段が異なるため、料金は荷物の容量で決まる。州境を越えるためには、すべての荷物のリストが必要となるが、危険物と植物は州を越えて持って行けない。

また、荷物が少ない、引っ越し先が近い、できるだけ節約したいという場合は、アメリカ流にトラックを借りて自分たちですべて行うのも手。トラックのほか、運搬用の台車や倉庫貸し出しなどのサービスもある。全米に拠点を持つU-HAUL（www.uhaul.com） やPENSKE（www.pensuketruckrental.com）、RYDER（www.ryder.com）などがある。

海外への引っ越しの場合、その費用の大部分を輸送コストが占めることになる。すべてを持って行こうとせず、不必要な物は思い切って処分し、荷物を減らすことも大切だ。ちなみに船便は容積、航空便は重量で料金が決まるということも覚えておきたい。日本など海外に引っ越す場合は輸送経路が長い分、途中で破損したりなどのトラブルが起きやすいため、梱包から後片付けまですべて請け負う業者がほとんどのようだ。

ユーティリティーは引っ越し前に契約完了

アメリカでは、ガス、電気、電話、水道などの公共サービスを総称してユーティリティーと呼ぶ。住む場所が決まったら、引っ越し前にこれらの契約を済ませておくと、スムーズに生活の場を移すことができる。ユーティリティーの会社はエリアによってある程度決まっているが、何社か選べる場合もあるので、アパートの管理人や不動産業者などに聞こう。一軒家の場合、すべて自分で契約し、支払いも行わなければならない。アパートの場合、一部の公共料金が家賃の中に含まれていることが多い。

ロサンゼルスでは水道と電気はDWP（Department of Water and Power）、SCE（Southern California Edison）、Southern California Gas Company、ケーブル会社には、Cox CommunicationsやTime Warnerなど、電話はAT&T、Verizon などがある。

電話は申し込みの際に、各種サービスや長距離電話会社をどこにするかなどさまざまな事柄を聞かれるので、あらかじめ自分がどんなサービスを選ぶか決めておこう。長距離電話会社には日本語のカスタマーサービスを設けている会社も多い。契約内容や料金体系はそれぞれきちんと把握しておこう。州外だけでなく、日本へかける場合も、自分が指定した長距離電話会社からの別途請求となる。

米国内の引っ越しの場合は、郵便局へ住所変更届を提出する。Change of Address用紙に必要事項を記入し投函する。できれば引っ越しの1カ月前には出しておきたい。パンフレット（Mover's Guide）の中に入っている。このパンフレットには、ほかにも引っ越しに関する便利な情報やクーポンも入っている。なお、住所変更は、ウェブサイト（https://moversguide.usps.com）からも届け出が可。

日本国籍を持っていれば日本国総領事館に在留届を出す義務があり、住所変更も届ける必要がある。在届出はファックス可。郵便でもオンラインでもできる。

そのほか、DMVやソーシャル・セキュリティーのオフィス、市民権を持たない者は移民局にも、専用の用紙で転居届を出すことが義務付けられている。

ロサンゼルス地区の公共サービス連絡先（一部）

水道
DWP (Department of Water and Power) www.ladwp.com

電気
SCE (Southern California Edison) www.sce.com

ガス
Southern California Gas Co. www.socalgas.com

電話
AT&T ☎1-800-573-7573（日本語専用）
Verizon www22.verizon.com

長距離電話会社
AT&T www.att.com
KDDI America ☎1-888-533-4117（日本語）
Verizon Long Distance www.verizonld.com/verizonld/default.htm
Brastel www.brastel.net（日本語サイトあり）
011 コミュニケーションズ ☎1-888-937-5017 Ext.5（日本語）

その他連絡先

●**郵便局**
郵便局でChange of Address Formを入手し、提出する。
ウェブサイト（https://moversguide.usps.com）でもできる。

●**在留届**
在ロサンゼルス日本国総領事館 ☎213-617-6700
ウェブサイト（www.la.us.emb-japan.go.jp）より用紙を入手し、在留届の住所変更を行う。

●**移民局（USCIS）**
ウェブサイト（www.uscis.gov/graphics/formsfee/forms/index.htm）より、Form AR-11を入手し、指定された住所に郵送する。

ゴミの捨て方とリサイクルの仕方

今や日本の方が細かくなってしまったが、アメリカのゴミ分別にも、地域ごとのルールがある。
また、アメリカは、リサイクルが当たり前という文化が強く、公共の施設や制度も多く存在する。
埋立地が間に合わないと言われる今、ゴミはなるべくリサイクルしたい。

市の定めるプログラムで リサイクル容器に

生活する上で絶えず発生するゴミ。現在、カリフォルニア州のゴミ処理は、日本のように焼却するのでなく、郊外に数カ所ある埋め立て地に運ばれている。しかし、広いアメリカとはいえ、埋め立てられるスペースはこの先10年足らずでなくなると予測されており、カリフォルニア州では排出量の半分をリサイクルするよう、各地方自治体に義務付けている。

私たちが出すゴミの半分はリサイクルできる。住んでいる市の定めたプログラムに従って、リサイクルできる物とできない物を分別し、各市の衛生局から貸与された蓋付きの専用容器に出すようにしたい(右表参照)。

ロサンゼルス一帯の場合、リサイクル容器にはガラスやアルミ、紙などを一緒に捨てられる所もある。家庭から運ばれたこれらのリサイクルゴミはMaterial Recovery Facility と呼ばれる施設で、数百人の人手によって、ガラスは色別に、プラスチックはリサイクルマークの番号ごとに、紙はそのタイプごとに選別されている。

私たちがすべきことは、リサイクルできるかどうかを正しく判断し、分別すること。そして、リサイクルできるゴミの中でも捨て方に気を付けたい。例えば、缶やビン、ペットボトルなどは洗って捨てる、アルミ缶はつぶしてから捨てる、また、破損してしまったガラス容器はリサイクルゴミとしてではなく、新聞紙などにくるみ、普通のゴミとして捨てる、段ボール箱は平らにして、リサイクル容器の脇に置いておくことなど。

スーパーの駐車場などで、rePLANET (www.replanetusa.com)といったの民間業者がアルミ缶やペットボトル、新聞紙を回収している。重さや数によって、その場でスーパーの買い物券や現金に交換してくれる。

買い物をした時のプラスチックの袋は、スーパーの店頭などで回収している。こうして袋を集めて出すことも必要だが、最初から使わないよう、エコバッグなどを持ち歩くことをおすすめしたい。また、紙コップ、ペーパータオルなどの「使い捨て」のライフスタイルは、環境汚染の一因にもなる。

不法に捨てると罰金 地球のため、人のために寄付

普通ゴミとして捨てられず、家庭内危険ゴミ(Household Hazardous Waste)として別に回収・処理されるものもある。例えば、乾電池や蛍光灯、電球、中身の残ったペンキ缶や化学薬品など。庭の肥料や殺虫剤、モーターオイル、車のバッテリー、アンモニアベースの洗剤、オーブンクリーナーなども危険ゴミだ。これらの物を道端や裏庭などに不法に捨てると、罰金が科せられ、懲役刑となる可能性もある。

これらの危険ゴミは、ロサンゼルス・カウンティー内の住民を対象に、無料回収されている。サンペドロやウエスト・ロサンゼルスなど数カ所にゴミを持参できるS.A.F.E Centerがあるほか、各地に回収に訪れ、無料で引き取ってくれるサービスがある。ロサンゼルス・カウンティーの場合、回収センターや回収イベントの日程などは、http://ladpw.org/epd/hhw(サイト内の"Schedule Click Here"のアイコンをクリック)で調べられる。

不要になった電化製品も、ロサンゼルス・カウンティーでは危険ゴミとして前述のプログラムで回収してくれる。電化製品のゴミにはコンピューターモニターやテレビ、プリンター、携帯電話、ラジオ、ヘアドライヤーなどが含まれるが、冷蔵庫、ディッシュウォッシャーなどは引き取ってくれないので注意。Earth911(www.earth911.org)では、リサイクル品別に引き取ってくれるショップを検索できる。

家具や衣料、家庭内雑貨は、Salvation Army (www.salvationarmyusa.org) などの慈善団体に寄付しても良いだろう。全米に回収ボックスを設置している。大きな家具や大量の衣料などは、事前に連絡(☎ 1-800-728-7825)をすれば、自宅まで取りに来てくれる。これらの団体を通じて、ただ捨てるのではなく、災害地域を支援するのも有効なリサイクルの考え方だ。また、街で見かけるThrift Shopでは、買い取りや寄付を受け付けている。

日本でもお馴染みだが、掲示板などで中古品を売買したり、書籍やCDは専門店に持って行ったり、オンラインで売ることもできる。

アメリカのリサイクル文化である、ヤードセールを催して売るというのもおすすめ。近隣の人たちと同時に開催すれば、楽しみながら行うことも可能だろう。

リサイクル容器に入れて良い物・悪い物(トーランス市の場合)

良い物
- ダンボール箱(平らにしておく)
- シリアル・スナック類の箱
- 新聞、雑誌、書籍
- ファックス・プリンター用紙
- ジャンクメールと封筒
- カラー印刷された紙
- 牛乳のカートン容器
- アルミ缶・アルミ容器
- ブリキ缶
- ガラスびん・ガラス容器
- プラスチック容器(リサイクル#1～#7)
- リサイクルマークの付いている物など

悪い物
- ペーパーカップ・皿
- 写真・陶器・電球・鏡
- アイスクリームのカートン容器
- 生理用ナプキン
- ペーパータオル
- トイレットペーパー
- アルミニウムの窓枠
- 窓ガラス
- 鍋・フライパン
- リサイクルナンバーのないプラスチック容器など

住んでいる地域のリサイクルプログラムは、全米を対象としたサイト(www.earth911.org)でZIPコードを入力して調べられる。ロサンゼルス・カウンティーのゴミ処理については、1-888-CLEANLA (253-2652) もしくは、www.888CleanLA.comで調べることができる。

危険から身を守る

犯罪率は減少しているとはいえ、自分が危険な場面に遭遇しないという保証はない。最近は個人情報を無断で入手、悪用する新手の犯罪も多くなっている。犯罪を防ぐためには普段から気を配る必要がある。

周囲に注意を払い ターゲットにされないように

ショッピングモールや空港など人混みの多い所では、特にスリやひったくりに注意。買い物は1人ではなくグループで行くこと。そして、買い物中は、お互いの様子を常に注意し合うと良いだろう。バッグは常に目が届く範囲内で持ち、口の閉まらないトートバッグなどは避けよう。クレジットカードかチェックで買い物は済ませ、現金はなるべく持ち歩かない方が良い。

車関連の犯罪は、車上荒らしなどの窃盗のほかに、カージャックなどにも注意したい。車の持ち主を待ち伏せすることも多いので、薄暗い場所や人目に付きにくい場所に駐車するのは避け、貴重品はトランクの中に置いて、目に触れないようにする。

車に戻る際には、キーは手に持って、自分の周囲や車の周りに不審者がいないことを十分に確認する。両手に荷物を抱えないようにし、面倒でも荷物が増えたら少しずつ車に置くようにしよう。わざとタイヤをパンクさせたり、エンジンがかからないようにしておいて、オーナーが困っているところに親切を装って近付いて襲うという手口もある。知らない人が助けを申し出たりした場合は、断った方が賢明だろう。

最近では、警察などの許可なしでペッパースプレーなどの攻撃的な護身用品も手軽に購入できるようになった。ただし、バッグの中やキーチェーンに付けているだけでは、とっさに使用できないし、命中しなければ相手が逆上して危険が増す結果となってしまう。保安官のオフィスや警察署に使用法の訓練コースがあるか問い合わせ、護身術のクラスに訓練が含まれることもあるので参加するのも良い。

空き巣から財産を守るためには、家を長期間留守にする場合、郵便や新聞をバケーションホールドにして、入り口や庭に山積させないようにしよう。また、隣人にジャンクメールなどがたまらないようにチェックしてもらったり、タイマーで室内灯やテレビ、ラジオが通常の在宅時間にオンになるようにセットしておくのも効果的。警備会社と契約するアラームを家に取り付けるのもセキュリティー強化の方法である。

見えない恐怖 アイデンティティーセフト

近年、個人情報が狙われ悪用されるアイデンティティーセフトが多発している。狙われる情報は名前、住所、電話番号、運転免許番号、ソーシャル・セキュリティーナンバーなど。

捨てたはずの銀行やクレジットカードの明細書などをゴミ箱からあさられたり、本人が知らないうちに転居届けを出されて郵便物がすべて犯人の手元に転送されたりすることもあるという。このような手口を防ぐには郵便物など個人情報が載っている書類は捨てる前にシュレッダーにかけるか、細かく手でやぶること。また財布の中にソーシャル・セキュリティーカードや多数のクレジットカードを携帯しないことも大切だ。

どんな状況でも、面識のない人にはソーシャル・セキュリティーナンバーやクレジットカードなど個人情報は絶対に教えてはならない。

なお、ロサンゼルス市警察（LAPD）では、住所を入力すると周辺地域の犯罪記録が出てくるクライムマップを公表しており、オンライン（www.lapdcrimemaps.org）で見ることができる。

安全の手引き

スリ・置き引き対策

- 被害を少なくするために、貴重品は数カ所に分散して所持
- 人前で現金を見せない
- バッグの留め金は自分の身体の方に向ける
- 危険を感じたら大声を上げる
- 時々自分の周辺を確認して、警戒心を旺盛にする

自動車を使用する時の安全

- わずかな時間でも車を離れる場合は、キーを抜き、すべてのドアをロックする
- 大きな駐車場に駐車する場合は、周囲の視線や周囲の車の手入れ状況に注意し、不安を感じたら場所を変える
- 貴重品は車の中、トランクの中に残しておかない
- 走行中も、並走車による車外からのひったくりや、信号待ちの間に強盗に遭わないよう、窓を閉め、必ずドアをロックする
- 車をわざとぶつけ、ドライバーが降りた隙に車を盗む「バンプ&ラン」という窃盗もあるので、特に夜間は車をぶつけられても、暗い場所ではすぐに降りずに、明るい安全な場所まで誘導する
- 車と家のキーは分けて持つ
- レジストレーションは住所を消したコピーを車の中に置く
- 駐車した自分の車に近付く時は、車の近くや自分の背後などに怪しい人がいないか周囲を確認

カージャック予防法

- キーは手に持ち、すぐに使用できるようにして車に近付く
- 信号で停車する際は前の車との車間を保持し、不審者に接近された時には逃げられるようにする
- 通行者に接近されても窓は絶対に開けて応対しない
- 家に着いた際も周辺に注意をする。待ち伏せしている場合がある

テロ対策

- マスメディアの流す情報に関心を払い、噂に流されない
- 人がたくさん集まる場所には不必要に行かない
- 家族の間や友人同士で連絡手段を確認し合い、外出の時には行動予定などを知らせておく
- 最寄りの病院や警察の場所や電話番号などを控えておく
- 医薬品、飲料水、食料、電池式ラジオ、懐中電灯、小銭を含む現金などを常備しておく
- 警戒心を高めつつ、同時に平常心を保つこと。困った時は総領事館に連絡する。なお、同館のウェブサイト、または、Eメール配信サービス（下記のウェブサイトから登録可能）でテロ関連最新情報を知ることができる

資料提供：在ロサンゼルス日本国総領事館
☎ 213-617-6700
ウェブサイト www.la.us.emb-japan.go.jp

◎会計士／ウェブコード[820]

スムーズに手続きいたします

ご相談内容

米国に住む日本人です。
日本にいる両親に資産があり、将来の相続税が心配です。
何かいい方法はあるでしょうか?

↓

日本サイドでの適切な対策が不可欠。
米国の金融商品などを組み合わせて
さらに有効な相続対策が可能かもしれません。
日本オフィスとの密接な連携で、
日米両面でのサポートを私たちがお手伝いします。

"日本の相続に関する小冊子を差し上げます。
ご興味のある方はご連絡ください。"

TSUJI HONGO TAX & CONSULTING

辻・本郷 税理士法人
TSUJI HONGO TAX & CONSULTING

本郷洋子（米国公認会計士）
TEL: 310-460-1115　FAX: 310-453-7610
E-mail: yhongo@gscpa.com
y.hongo@verizon.net

1723 Cloverfield Blvd.
Santa Monica, CA 90404
Web: www.ht-tax.or.jp

◎会計士／ウェブコード[2614]

日本を足場にした会社経営なら
27年間の元税務職員の知識と経験
小高正之税理士事務所

■独立支援・開業前の相談・アドバイス　■収支・資金計画の作成・指導
■日本政策金融公庫等の創業支援融資等、各種制度融資についてのご相談
■税務経営相談

初回無料相談（Eメール、FAX、電話）

Web: http://odakakaikei.web.fc2.com　TEL&FAX:0478-79-9315
E-mail: odakakaikei@tkcnf.or.jp　千葉県香取市北2-8-12　第1KSビル303

◎会計士／ウェブコード[2058]

会計業務を根本的に見直しませんか?

・会計、税務全般
・会社設立
・ペイロール業務
・アウトソーシング業務

APPLIED ACCOUNTANCY
アプライド会計事務所
1600 West Redondo Beach Boulevard Suite 401
Gardena, California 90247
310 323 3000　Fax: 310 715 6763
e-mail: aomoto@gmail.com
omoto.com

●長年の経験と実績、正確・良心的コスト

◎会計士／ウェブコード[1981]

税務専門の会計士が日本語で親切に対応致します

two miles
公認会計士事務所

私たちが丁寧にお手伝いいたします
当社は会社の設立、会計システムのセットアップ、税務申告書の作成から会計監査まで幅広いサービスを日本語で提供しています。

www.zeikinsos.com
E-mail: client@zeikinsos.com
無料コンサルティング

五十川 裕久CPA　石上 洋CPA

■TORRANCE 日本語専用Tel: 310-792-7420
21250 Hawthorne Blvd., #500, Torrance CA 90503

ORANGE COUNTY (949-769-2319)、SAN DIEGO (619-822-1937)にもオフィスがございます。

タックスリターン

日本と異なり、アメリカでは税の申告を行うのは個人の責任。
ロサンゼルスでは市税は課せられておらず、州税と連邦税の２種類のみ。
タックスリターンと呼ばれる確定申告について理解し、節税に役立ててほしい。

タックスリターンとは？申請方法と対象者

アメリカでは、収入があれば誰もが年に1度タックスリターン（確定申告）をしなければならない。日本のように会社が本人のために申請するのではなく、個人で行うことが義務付けられている。その利点は、"自分自身で節税を効果的に行うことが可能"ということ。

しかし、タックスリターンと呼ばれているものの、必ずお金が戻ってくるとは限らない。去年1年分の税金を多く支払っていれば返還されるし、少なく支払っていれば追加で払うことになる。ほとんどの会社員の場合は源泉徴収方式で、一般的には多く支払っていることが多いため、過納税分が戻ってくる可能性が高い。しかし、個人事業主やフリーランスで仕事をしている人、2つ以上の仕事を持っている人、または確実に還付金を得たい人は、専門家の手を借りることが得策だ。

雇用主から送られてくる1年間の収入や納税額などが表示されたW-2フォームを基に、所得税の申告書を作成。作成する書類は、連邦税用と州税用の２種類。

一般的な申告書作成方法は３種類。1つ目は、郵便局または国税局のウェブサイトで確定申告用の用紙を手に入れ、自分で行う方法。２つ目は、市販のタックスリターン用ソフトウェアやオンラインソフトウェアを使用する方法。数字を入力するだけで自動計算され、申告書の作成が可能。最後に、専門家である会計士に依頼する方法。英語が苦手な人でも、日本語が通じる会計事務所もあるので安心である。さらに、渡米したばかりの人、帰国する人、そして、不動産や車などの大きな買い物をした人は、会計士に頼み、申告書をきちんと作成してもらう方が得策だ。

なお、居住者である市民権、永住権（グリーンカード）の保有者は、海外に居ても申告の義務がある。また、H-1Bビザ保有者、F-1ビザ、M-1ビザの学生（OPTの就労）や短期労働者などは、アメリカ滞在日数によっては居住者と扱われ、申告の義務が発生する。

また、アメリカの滞在日数やビザの種類によって、申告する内容は異なる。

タックスリターン情報

連邦政府（IRS）

www.irs.gov
申請用紙などのダウンロード、税金に関する質問を検索できる

☎1-800-829-3676
申請用紙などを申し込める

☎1-800-829-1040
税金に関する質問一般

州政府へ（FTB）

www.ftb.ca.gov
☎1-800-852-5711

タックスペイヤー・アシスタント

☎1-800-829-4477
専門家に直接会って相談できる

www.irs.gov/localcontacts
最寄りのセンターを検索できる

納税者擁護団体

Taxpayer Advocate
www.irs.gov/advocate
☎1-877-777-4778
税金に関する未解決の問題がある場合

申告書の内容と節税対策

節税のために重要なのが、控除だ。所得控除について、アメリカでは、"一般控除(Standard Deduction)"と"項目別控除(Itemized Deduction)"の、２種類がある。

一般控除とは、その年の物価水準に合わせて国が決める額であり、ステータスによって金額が違う。項目別控除とは、税金の控除対象になる経費を算出する方法。対象になるものとして、医療費、固定資産税、金利、受け取った利息、寄付金、災害・盗難損失代、DMVの登録料、会社から補償されなかったビジネス経費などが挙げられる。最終的に、控除額の大きい方をとることができる。控除の対象をきちんと把握しておきたい。

控除には、所得控除（Deduction）とクレジット（Credit）の２種類がある。

所得控除とは、所得から差し引かれ課税されない金額のこと。言い換えれば、所得がなかったかのような扱いになるもの。代表的なものには、「IRA」と呼ばれる個人年金や、学校の授業料などがある。

一方のクレジットは、特定の条件にあてはまると、税金の一部が還元される制度のこと。例えば$5000の納税義務があるとし、条件に当てはまる金額が$500とすると、この金額がクレジットとなる。このクレジット$500を差し引き、結果的には、$4500の納税で済むというもの。特定の条件として代表的な例では、低所得者向けのものや、省エネ対策によるもの、17歳未満の子供がいる世帯向けのものなどがある。

年にたった1度の確定申告だが、思いのほか、色々と複雑な面がたくさんあるのが事実。しかし、しっかりと内容を理解、把握し、不備のないようにしたい。

取材協力／石上洋公認会計士
☎310-792-7420

日本語で相談できる会計事務所（一部）

アプライド会計事務所
☎310-323-3000

奥村税務会計事務所
☎310-782-6953

尾崎真由美
☎1-877-827-1040

辻・本郷税理士法人
☎310-460-1115

テシマ・アンド・カンパニー
☎310-323-1040

プロフェッショナル アウトソーシング・ソリューションズ
☎213-627-7888

ラピス・グローバル プラクティショナーズ・インク
☎310-543-1351

渡辺会計事務所
☎714-590-9730（オレンジ）
☎858-268-0111（サンディエゴ）

HSリーゼンバーグ
☎310-851-6890

two miles
☎310-792-7420（トーランス）
☎949-769-2319（オレンジカウンティー）
☎619-822-1937（サンディエゴ）

ペットを飼う

アメリカに来て、家族の一員としてペットを飼いたい、と思う人も多いようだ。
初めての人には、わからないこと、不安も多いだろう。
そこで、ペットとして代表的なイヌとネコを飼う場合の最低限の情報とすべきことをまとめた。

ペットは家族
愛情と責任を持つ

ペットを飼うということは、これからの十数年を家族として一緒に暮らすということ。一時的な感情で飼い始めるのではなく、飼うと決めたら、愛情と責任を持ってペットとの生活をスタートさせたい。

さて、ペットを飼う場合、飼い主のに合ったペットを選択をしたい。例えば、アメリカの部屋は広いからと大型犬を飼いたいという人は、子犬の頃なら問題なくとも、成犬になっても毎日散歩させる必要があることを覚悟してほしい。飼う前に、自分の状況を冷静に把握することと、ペットの特徴を理解することが必要だ。

ペットを探すには、ペットショップで購入するのも一つだが、郡や市などが運営するシェルター（Animal Controlなど）やNPOなどが開催する「Adoption Event」（ペットショップで時折開催）で探すのも良い方法だ。何らかの事情で、親元から離れたペットの引き取り手を探している。これらの団体では、引き渡し前に、病気の治療、狂犬病注射の接種、不妊去勢手術、しつけなどを済ませてくれる。また、引き取った後に問題があった時も相談にのってくれ、安心だ。

必需品を揃え、義務を知る
快適な生活をスタートする

ペットの生活必需品を揃え（表参照）、互いに快適な生活を送る前に、知っておきたいことの1つが、動物に関する法律。

カリフォルニア州では、イヌは必ず郡か市に登録が必須。登録には、生後4カ月以上であること、狂犬病注射接種済み証明書、不妊去勢手術済み証明書が必要。登録料は郡や市によって異なり、1年$10～$20程度。

登録を済ませると、個別管理番号のタグが発行されるので、カラー（首輪）に装着しておこう。また、個体認識のためにマイクロチップを装着する方法もある。もし日本に帰る可能性があるなら、日本の農林水産省が定めている日本規格に合った物を装着にしておくと良いだろう。日本に帰る場合、装着が義務付けられているからだ。

登録番号やマイクロチップは、例えば迷子になり保護された際、番号が認識できると飼い主に戻してくれる。なお、ネコの登録義務の有無は、郡や市によって異なる。しかし、迷子になった時のことを考えると、登録しておきたい。

他の義務として、定期的な狂犬病予防注射の接種がある。狂犬病は、ペットにとっても人間にとっても、死亡率の高い病気だからだ。日本にはない病気だが、ここアメリカでは発生しており、自分のペットでも他人のペットでも自分がかまれた場合は、Animal Controlに通報しなくてはならない。逆に、自分のイヌやネコがかまれた場合も、狂犬病にかかってしまった可能性があるので、通報する義務がある。

その他に、動物愛護法では、24時間以上家の中などにペットを放置し、ケアを怠ったた場合も、動物虐待と見なされる。

ペットへのしつけは
互いの快適な生活のため

ペットが人間と暮らすためには適度なしつけが必要だ。

一般的に、イヌはネコよりもしつけが大変と言われる。イヌのしつけは、まずは正しい食生活。栄養が偏るので、人間が食べる物をイヌに与えないこと。市販のドッグフードを、決まった時間に同じ量を与える。食事の時間と量のバランスが壊れると、排泄のコントロールができなくなり、トイレのしつけも難しくなるためだ。これ以外にも、「待て」などの基本動作のしつけが難しくなる。

次に、飼い主の接し方に一貫性を持たせる。例えば、普段は食事中のテーブルに飛びかかっても叱らないのに、来客時にだけ叱るなどがその例。同時に家族で飼っている場合は、家族全員で接し方を統一する。お母さんは怒るが、お父さんは何も言わないなど、これもイヌの混乱を招く原因となる。忘れてはいけないのが、指示に従った時に "褒める"こと。イヌの好みはさまざまなので、最も喜ぶ方法で褒めてあげること。

ネコのしつけは、トイレと爪研ぎが肝心。それぞれの場所を決めて、それらの様子を見せたら、その場所へ連れて行く。ネコは褒めても怒っても効果があまりないので、とにかく根気良く接すること。

ペットにもそれぞれの個性がある。家族の一員の性格を知り、互いが幸せに、快適に毎日過ごせるようにしたい。

飼う前に考えること

①ペットのために、よい飼い主になるよう努力する
②ペットの一生に責任を持って引き受ける
③毎日欠かさず、食事とトイレの世話を行う
④食費、生活備品の費用、また医療保険などの出費の覚悟をしておく
⑤家族（場合によっては友人、近隣の人）の理解と協力を得る

生活必需品

イヌの生活必需品	ネコの生活必需品
①首輪（Collar）	①トイレ
②散歩用リード（Leash）	②トイレの砂（Cat Litter）
③糞用スコップなど	③爪研ぎ器
④糞用袋	④キャットフード（ドライフード缶詰など）
⑤ドッグフード（ドライフード缶詰など）	⑤フードボウル（食器）
⑥フードボウル（食器）	⑥ベッド
⑦ベッド	⑦クレート（カゴ）
⑧クレート（カゴ）	⑧爪切り
⑨ノミ予防製品	⑨ノミ予防製品
⑩ブラシ	⑩ブラシ
⑪シャンプー	

カウンティー別ペット情報サイト

●ロサンゼルス・カウンティー
http://animalcare.lacounty.gov
●オレンジ・カウンティー
http://egov.ocgov.com
●サンディエゴ・カウンティー
http://www.sddac.com

取材協力／ビレッジ動物病院 ☎310-323-2214
アニマルプラザUSA ☎310-329-2914

ボランティア活動に参加する

アメリカ生活に慣れて余裕ができてきたら、ぜひ始めてみたいのがコミュニティーでのボランティア活動。
人の役に立つ喜びを味わってみてはいかがだろうか。

日系社会での ボランティア

アメリカ生活が快適に過ごせるのは、先に移民してきた日系の人々がその基盤を築いてくれたおかげ。その感謝を込めて、ぜひ参加したいのが、敬老シニアヘルスケア（325 S. Boyle Ave., Los Angeles・www.keiro.org・☎323-980-2352）での活動。ここは高齢の日系人にケアサービスを提供する施設で、およそ50年にわたり運営されている。居住者の話し相手になったり、ゲームやアクティビティーに参加できる人を求めている。14歳以上なら誰でも参加可能。

留学生にとってありがたい存在である留学生ホットライン（http://ryugakusei.ltsc.org・☎213-473-1630）もボランティアを募集している。1991年に発足して以来、留学生の相談に対し情報照会を行っているほか、ビザや移民法、交通事故、病気やケガ、犯罪などの相談も受けている。リトルトーキョーにあるオフィスで、日本語で毎週平日に4時間以上電話相談の応対ができる人を募集。20時間の講習と12時間の実習を受ける必要があり、6カ月以上働けることが条件である。

留学生なら、ロサンゼルス近郊の大学生の非営利団体であるJapanese Student Network（JSN - www.jsnla.org・info@jsnla.org）のメンバーになるのもいいだろう。活動内容は、例えば「トランスファーセミナー」。トランスファーを考えているカレッジの学生に対し、近郊の4年制大学に在籍する先輩学生が、学生目線で学校を紹介する。春には、「TOKYO NIGHT」を開催。今年25回目を迎え、1700名を動員した。ほかに、8月にリトルトーキョーで開催する「夏祭り」などがある。

アメリカ社会で 役に立とう

地元コミュニティーでのボランティアは、アメリカ人との交流の場を持つ絶好の機会でもある。

The Salvation Army（www.salvationarmyusa.org）は、日本でも「救世軍」として知られる国際的な団体。ここは、歳末の募金活動や、災害などの支援を行っている。全米各地でボランティアの募集を行っており、ホームページで近郊の募集情報を確認できる。

American Red Cross（www.redcross.org/donate/volunteer）も、災害などでの救援活動を行う。現在、アメリカだけでも120万人以上が登録しており、職員の96%がボランティア。年間15万8000人のボランティアが災害防止や支援にあたっている。また、全米の輸血用血液の半分が15万5000人のボランティアにより集められている。

虐待されり、捨てられた動物を保護し、セラピーなどを施して、新しい飼い主に送り出すシェルターがSPCALA（www.spcala.com）。主に、猫や犬の世話、飼い主への教育などを行う。始める前に2時間のトレーニングを受けるので、動物の世話をしたことがない人でも安心だ。

その他のボランティア団体（一部）

Asians for Miracle Marrow Matches (A3M)
www.AsianMarrow.org
アジア系を中心に骨髄ドナーの重要性を広め伝えると同時に、白血病の患者や血液関連病患者のための骨髄ドナーを募り、全米骨髄バンクに登録する。勧誘活動に人材が必要

オーロラ基金（Aurora Foundation）
www.jlsf-aurora.org
☎323-882-6545
日米交流の場を広げ、国際教育制度の促進の手助けをするための情報を提供および交換しあうイベントに協力してくれるメンバーを募集

Blood Drive Volunteers
http://socalredcross.org/socal
アメリカ赤十字の献血部門。受付と献血者へのスナックや飲み物を提供する担当を募集

JACCC (Japanese American Cultural & Community Center)
www.jaccc.org
☎213-628-2725
jhiroshima@jaccc.org
日本文化と、日本とアメリカの間に生まれた文化を多くの人に触れてもらう、次世代につなげていくことを主な活動とする団体。フェスティバルやイベントの手伝い、ギャラリーの設営や運営、オフィスビルに併設する日本庭園のメンテナンスのボランティアを募集

全米日系人博物館（Japanese American National Museum）
www.janm.org
☎213-830-5645
volunter@janm.org
全米で唯一の日系人博物館。日系人の歴史を後世に伝え、日本の文化や日本への理解を求める活動をしている。折り紙や生け花などの伝承や館内案内人、イベントのヘルプなどを募集

手をつなぐ親の会（JSPACC）
www.jspacc.org
障害を持つ子供たちの、日本語を話す親たちが組織するサポートグループ。障害を持つ子供の世話をしてくれる人を募集している

小東京防犯協会
☎213-613-1911
「リトル東京交番」として親しまれている。日本人やアメリカ人の観光客への情報提供、バスの案内などを手伝ってくれる人を求めている

SFCC (Senior Foundation C.C.)
☎310-492-5893（日本語も可）
敬老シニアヘルスケアへの寄付を目的としたNPO団体。毎年色々なイベントを企画している

ボランティア活動の検索サイト

- VolunteerMatch.org
  www.volunteermatch.org
- Hands On Network
  www.1-800-volunteer.org
- California Volunteers
  www.californiavolunteers.org
- The Volunteer Center South Bay-Harber-Long Beach
  www.volctr-sobay.org
- Volunteer Center Orange County
  www.volunteercenter.org
- Volunteer San Diego
  www.volunteersandiego.org

県人会・同窓会に入る

広大な車社会の南カリフォルニアでは、日本人が多くても新しい人との交流がなかなか容易ではない。
ビジネスネットワークを広げたい、また仕事を越えた付き合いがしたいというのであれば、
日本の同窓会や県人会に参加してみてはどうだろう。

県人会

南カリフォルニアでは各都道府県の県人会があり、その県出身者だけでなく、県にゆかりのある人、短期留学生も活動を通して交流を深めている。

1800年代末に渡米した日系1世たちが、故郷に思いを馳せて設立したのが県人会の始まりで、当初は差別や偏見から守る相互補助の目的だったようだ。以後、日系人の地位が向上するに伴いその役割は変化。現在ほとんどの県人会は、日系3世、4世へのルーツの伝承や、近年渡米してきた新1世たちとの交流の機会になっている。

南カリフォルニアの県人会の歴史は古く、100周年を迎える県人会は20を超える。各県人会の活動内容はさまざま。例えば宮城県人会は、日本で毎年行われている地元の七夕祭りの「飾り」展示を、全県人会の協力を得ながら、2009年のロサンゼルス二世ウィークで実現させた。

北海道道人会では「道産子高校生ホームステイ」という企画を13年続けている。北海道に住む高校生に小論文を書いてもらい、優秀者2名を1週間ロサンゼルスに招待する。これにかかる資金は、新年会でオークションを行ったり、日系の夏祭りで「ジンギスカン丼」を販売するなど、自らの活動で調達している。

同郷の有志で運営されている県人会では、日本を遠く離れて寂しい思いをする人の心のよりどころになっている。懐かしい方言で会話したり、懐かしい故郷の話に花を咲かせてみてはどうだろう。

同窓会

南カリフォルニアには日本の高校・大学の同窓会も数多い。同じ学校を卒業していれば、卒業年度は違っても共通の話題は生まれやすい。ほとんどの同窓会で、1年を通じてさまざまな企画を催し運営、会員同士の交流を促進している。

例えば、早稲田大学のLA稲門会(www.la-tomonkai.org)では、現在130名の会員がいる。総勢100名が集まる新年会を始め、テニス、ソフトボール、ゴルフなど毎月のようにイベントを行っている。ほかには、3～4年に1度、同大学野球部を招き、LAの大学野球部との交流試合も行っている。

慶応義塾大学のLA三田会(www.lamitakai.com)は、年20回以上のイベントを開催。スポーツイベントはもちろん、Wine Tastingやビジネスセミナーなども開催。会員は、留学中の塾生から80代の方までと、幅広い年齢層が交流を深めている。

日本で同窓会に入っていなかった人にとっても、長く海外で生活してきた先輩の深い経験に基づいたアドバイスは、心強いものになるに違いない。

県人会問い合わせ先(敬称略)

県	電話	連絡先
北海道	☎310-483-8851	丸茂(まるも)
青森	☎818-767-8911	奈良
秋田	☎213-389-3953	柴田
岩手	☎310-619-0719	中屋
宮城	☎323-721-8523	米沢
山形	☎562-773-4812	小林
福島	☎714-255-0496	渡辺
群馬	☎626-387-9332	野田
栃木	☎323-254-4185	佐藤
埼玉	☎310-415-3163	今野
東京	☎626-795-1330	半田
千葉	☎310-787-7808	小林
神奈川	☎714-915-7634	ワカセ
山梨	☎310-324-9184	込山
静岡	☎714-635-9163	江河
長野	☎310-327-4458	野崎
石川	☎310-373-2960	杉森
富山	☎310-383-9687	福島
福井	☎310-329-1178	松下
愛知	☎213-623-7475	ワインバーグ
岐阜	☎310-372-2941	水谷
三重	☎310-756-7135	川田
和歌山	☎310-473-3587	岡本
滋賀	☎323-314-2356	榎
関西	☎310-338-9739	中村
島根	☎626-810-5697	盆子原(ぼんこはら)
鳥取	☎310-320-1772	渡辺
岡山	☎626-333-8006	白神(しらが)
広島	☎310-398-9073	向井
山口	☎626-281-6548	中村
香川	☎818-452-1114	国宗(くにむね)
愛媛	☎213-273-8978	松岡
高知	☎805-484-8444	野瀬
徳島	☎310-308-2165	藤村
福岡	☎323-721-0855	井上
佐賀	☎805-492-3439	中西
長崎	☎949-251-9601	前田
熊本	☎562-924-4236	沖田
大分	☎562-436-1875	三ケ尻(みかじり)
宮崎	☎310-839-1194	門川(かどがわ)
鹿児島	☎310-641-2851	西屋
沖縄	☎310-538-1564	比嘉

同窓会問い合わせ先(一部/敬称略)

同窓会	電話	連絡先
青山学院同窓会LA支部	☎213-617-0449	栗田
桜美林学園同窓会	☎310-384-2300	中村
桜楓会LA支部(日本女子大学)	☎310-379-0195	鈴木
大阪外国語大学同窓会	☎310-951-8233	西川
学習院大学同窓会	☎323-467-5066	樋口
神奈川大学同窓会	☎310-971-7912	津田
関西学院大学同窓会	☎818-635-5773	中村
関西大学同窓会	☎310-781-0307	白川
金城学院みどり野会	☎714-609-0604	伏原
国士舘大学同窓会	☎213-272-2406	皆川
女子学院同窓会LA支部	☎310-556-0567	菊田
聖心女子学院同窓会・聖心大学同窓会宮代会	☎818-703-0208	高瀬
専修大学米国校友会	☎818-917-0427	木村
玉川大学・玉川学園同窓会	☎310-515-1578	丸茂(まるも)
中京大学校友会	☎310-938-1888	立川
津田塾大学同窓会	☎310-941-9529	田中
同志社校友会西部支部	☎818-849-6970	白鳥
獨協大学同窓会	☎714-825-8501	福島
広島修道大学同窓会	☎714-220-3141	田坂
法政大学同窓会	☎310-220-7714	綿貫
南カリフォルニア雙葉会(雙葉学院)	☎714-761-4869	木村
明治学院同窓会	☎213-245-9673	奥田
明治大学米国校友会	☎818-613-4988	松下
六甲伯友会(六甲学院)	☎310-214-8012	森下
ロスアンゼルス地域成蹊会	☎714-875-1826	村松
LA稲門会(早稲田大学)	☎310-533-1647	友永
LA白門会(中央大学)	☎424-263-4037	小嶋
LA三田会(慶応義塾大学)	☎310-977-6411	寺町
LA立教ユニバーシティアルムナイ	☎949-735-8980	武井
USA桜門会(日本大学)	☎714-615-8301	金沢

スポーツ観戦を楽しむ

アメリカでポピュラーな娯楽の1つにスポーツ観戦がある。
熱気あふれるスタジアムで観るも良し、テレビの前で声援を送るも良し。ぜひ地元チームを応援しよう。
メジャースポーツの知識をまとめてみた。

日本人選手も多く活躍 MLB

アメリカの国民的スポーツと言えば野球。メジャーリーグ・ベースボール（MLB）には、アメリカンリーグ14球団とナショナルリーグ16球団があり、レギュラーシーズンで162試合が行われる。プレーオフでは、各リーグ東、中、西地区の3地区に分かれて戦い、地区優勝した3チームとワイルドカードとして各地区2位の中から最高勝率を残した1チーム、計4チームのプレーオフでリーグ優勝を決める。そして、両リーグの優勝チーム同士でワールドシリーズを行い、チャンピオンを決定する。

また、全球団から選ばれた選手が出場するのがオールスターゲーム。2010年は7月13日、アナハイムで開催予定。

メジャーの下に控えているのが、マイナーリーグ。メジャーに近い方から3A、2A、1Aのほか、ルーキーリーグと3A扱いのメキシカンリーグを合わせると、球団数は240にも上る。また、MLB機構に属さない独立リーグもあり、アメリカ野球の人気の深さを物語っている。

今年は、松井秀喜選手が地元チーム「アナハイム・エンゼルス」へ移籍。日本人としては、より一層盛り上がりたいところ。

巨人が空を舞う NBA

スピード感あふれるのは、ナショナル・バスケットボール・アソシエーション（NBA）。全30チームが東西2カンファレンス、さらにそれぞれ3ディビジョン、各5チームに分かれ、レギュラーシーズン82試合を行う。シーズン終了後、各ディビジョンの優勝チームとワイルドカードの5チームが4戦先勝方式のプレーオフを戦い、両カンファレンスで優勝したチーム同士でファイナルが行われる。

全米が燃える スーパーボウル

迫力ではダントツのナショナル・フットボールリーグ（NFL）。全32チームがアメリカンとナショナルの2つのカンファレンスに分かれ、さらにそれぞれ4チームで構成される東西南北4つのディビジョンに分かれる。

レギュラーシーズンではそれぞれが17週で16試合戦い、各カンファレンスの地区優勝4チームとワイルドカードによる勝率上位2チームがプレーオフに進出。それぞれのカンファレンスのチャンピオンが2月の第1日曜日、アメリカ最大のスポーツイベントとも言われるスーパーボウルで王者を決める。

ホッケー、サッカーも 大人気

4大スポーツ唯一のウィンタースポーツがナショナル・ホッケーリーグ（NHL）。アメリカが本拠地の24チームとカナダが本拠地の6チーム、全30チームで構成されており、東西2カンファレンスに分かれ、さらに5チームずつ3つのディビジョンに分かれている。82試合のレギュラーシーズンとプレーオフによって争われ、東西カンファレンス・チャンピオンがスタンリーカップでチャンピオンを競う。

メジャーリーグサッカー（MLS）。東西2カンファレンスで、東8チーム、西8チームに分かれ、レギュラーシーズンで30試合を行い、各カンファレンスから2チームと全体の上位4チームがMLSカップに進む。

地元チームを応援しよう！　スポーツ早わかりデータ

野球　Major League Baseball
mlb.mlb.com
- レギュラーシーズン…3月上旬〜10月上旬
- チャンピオンシップゲーム……………ワールドシリーズ（10月）
- 昨シーズン優勝チーム……………フィラデルフィア・フィリーズ

【地元チーム】
- ロサンゼルス・ドジャース　http://losangeles.dodgers.mlb.com
- ロサンゼルス・エンゼルス・オブ・アナハイム　http://losangeles.angels.mlb.com
- サンディエゴ・パドレス　http://sandiego.padres.mlb.com

バスケットボール　National Basketball Association
www.nba.com
www.nba.com/japan
- レギュラーシーズン……………………10月上旬〜4月中旬
- プレーオフ……4月中旬〜6月中旬
- チャンピオンシップゲーム……………………NBAファイナル（6月）
- 昨シーズン優勝チーム……………………ロサンゼルス・レイカーズ

【地元チーム】
- ロサンゼルス・レイカーズ　www.nba.com/lakers
- ロサンゼルス・クリッパーズ　www.nba.com/clippers

フットボール　National Football League
www.nfl.com　www.nfljapan.com
- レギュラーシーズン…8月中旬〜1月上旬
- プレーオフ……………1月上旬〜1月下旬
- チャンピオンシップゲーム……………スーパーボウル（2月）
- 昨シーズン優勝チーム……………ニューオーリンズ・セインツ

【地元チーム】
- サンディエゴ・チャージャーズ　www.chargers.com

ホッケー　National Hockey League
www.nhl.com
- レギュラーシーズン…10月上旬〜4月中旬
- プレーオフ……………4月中旬〜6月中旬
- チャンピオンシップゲーム……………スタンリーカップ（5月〜6月）
- 昨シーズン優勝チーム……………ピッツバーグ・ペンギンズ

【地元チーム】
- ロサンゼルス・キングス　www.lakings.com
- アナハイム・ダックス　http://ducks.nhl.com

サッカー　Major League Soccer
www.mlsnet.com
- レギュラーシーズン…………………………3月下旬〜10月下旬
- チャンピオンシップゲーム…………………………MLSカップ（11月）
- 昨シーズン優勝チーム…………………………リアル・ソルトレイク

【地元チーム】
- ロサンゼルス・ギャラクシー　http://ww2.mlsnet.com/t106/
- クラブ・デポルティボ・チバスUSA　http://web.mlsnet.com/t120/

2010 LA年間イベントカレンダー

LAで行われる主なイベントをご紹介します。人種・文化の集まるLAだけあって、多彩なラインナップ。日付は2010年のものですが、毎年同じ時期に行われるので参考にしてください。

*印がついているイベントは、すでに2011年度の日程がわかっているもの。

1月

1日

ローズパレード*
2010 Tournament of Roses Parade
Colorado Blvd., Pasadena
☎626-449-4100／www.tournamentofroses.com/roseparade
生花で飾られたフロートがマーチングバンドと共にパレード。全米でテレビ中継され、観覧場所を確保するために、徹夜組も出るほど

ローズボウル・ゲーム*
2010 Rose Bowl Game
Rose Bowl, Pasadena
☎626-449-4100／www.tournamentofroses.com/roseparade
全米カレッジフットボールの決勝戦

16日

ゴールデングローブ賞授賞式*
The Golden Globe Awards
The Beverly Hilton, 9876 Wilshire Blvd., Beverly Hills
www.goldenglobes.org
映画とテレビドラマに与えられる賞の授賞式。アカデミー賞の前哨戦として注目度も高い

31日

グラミー賞授賞式
The Grammy Awards
Staples Center, Downtown Los Angeles
☎310-392-3777／www.grammy.com
ポピュラー音楽のレコードに与えられる、世界で最も権威のある賞の授賞式

2月

4〜7日

ノーザントラスト・オープン
Northern Trust Open
Riviera Country Club, Pacific Palisades
☎1-800-752-6736／www.pgatour.com
世界でも指折りのゴルフトーナメントの1つ

18〜20日

クイーンメリー・スコットランド・フェスティバル
Queen Mary Scottish Festival
Queen Mary, Long Beach
☎562-499-1650／www.queenmary.com
スコットランド料理やバグパイプの演奏などが楽しめる

20 & 21日

チャイニーズ・ニューイヤー・フェスティバル*
Chinese New Year Festival
Chinatown, Los Angeles
☎213-617-0396／www.lagoldendragonparade.com
旧暦の正月を祝う中国系の人々のお祭り。LAダウンタウンの中華街を舞台に、激しく爆竹が鳴り響く！

21日

NASCAR レース
NASCAR Race
California Speedway, Fontana
☎1-800-944-RACE（7223）／www.nascar.com
レースのほか、エンターテインメントやコレクション展示など

27日

アカデミー賞授賞式*
The Academy Awards
Kodak Theatre, Hollywood
☎310-247-3000／www.oscars.org
スターたちが一堂に会し、世界中が注目する映画界最大のイベント。ハリウッドのコダックシアターを舞台に、華やかに開催される

3月

21日

ロサンゼルス・マラソン
City of Los Angeles Marathon
Los Angeles
☎310-444-5544／www.lamarathon.com
フルマラソンと5Kマラソン合わせて2万5000人が参加する、ロサンゼルスを代表するビッグイベント。ダウンタウンエリアからサンタモニカへと、ロサンゼルスの見所を駆け抜ける都市型マラソン

4月

15〜18日

トヨタ・グランプリ*
Toyota Grand Prix of Long Beach
Shoreline Dr., Long Beach
☎562-981-2600／www.longbeachgp.com
一般道がレース会場となる、世界有数のカーレース。期間中はレースのほか、カーショーやコンサートも。なかでも、セレブがハンドルを握るセレブレースは大人気

25日

LAフィエスタ・ブロードウェイ
LA Fiesta Broadway
Broadway, Downtown Los Angeles
☎310-914-0015／www.fiestabroadway.la
ブロードウェイ沿いに開催されるストリートパーティー。ラテン、ヒスパニック系のビッグスターや若手スターが登場

5月

1日

ドゥ・ダ・パレード
Doo Dah Parade
Old Pasadena, Pasadena
☎626-440-7379／www.pasadenadoodahparade.info
1月1日に行われるローズパレードのパロディー版。個性的な仮装が目立つユニークなパレード

1 & 2日、8 & 9日

シンコ・デ・マイヨ
Cinco de Mayo
Olvera St. and MacArthur Park, Downtown Los Angeles
☎213-485-9777／www.olvera-street.com
スペイン語で「5月5日」の意。メキシコがフランスに勝利したことを記念して、オルベラ街を中心に盛り上がる

15 & 16日

カリフォルニア・ストロベリーフェスティバル
California Strawberry Festival
Strawberry Meadows of College Park, Oxnard
☎1-888-288-9242／www.strawberry-fest.org
イチゴの収穫祭。イチゴづくしが味わえるブースの出店、オリジナルレシピのコンテスト、生演奏なども

6月

11〜13日

LAプライド
LA Pride
West Hollywood Park, West Hollywood
☎323-969-8302／www.lapride.org
多くの同性愛者が住むウエストハリウッドを舞台に、世界中から何十万人ものゲイとレズビアンが集まる大イベント。警察署や消防署のスタッフもパレードに参加するところが、何ともアメリカ的

12 & 13日

プレイボーイ・ジャズフェスティバル
Playboy Jazz Festival
Hollywood Bowl, Hollywood
☎310-449-4070
www.playboy.com/articles/playboy-jazz-festival-2010-events
男性誌「プレイボーイ」が主催するジャズ・フェスティバル。ジャズ界の大物が出演することでも有名

17〜27日

ロサンゼルス・フィルム・フェスティバル
Los Angeles Film Festival
Westwood Village, Los Angeles
☎1-866-345-6337／www.lafilmfest.com
インディペンデント映画、ドキュメンタリー映画、短編映画、ミュージック・ビデオに特化した、ハリウッドと一線を画す映画祭

19日

マリアッチUSAフェスティバル
Mariachi-USA Festival
Hollywood Bowl, Hollywood
☎1-800-MARIACHI（627-2244）／www.mariachiusa.com
メキシコ系のルーツ、文化、伝統を祝福する祭典。マリアッチ音楽のライブ演奏、フォルクローレ、バレエなどが楽しめる

26 & 27日

ロングビーチ・バイユー・フェスティバル
Long Beach Bayou Festival
Queen Mary, Long Beach
☎562-427-8834／www.longbeachfestival.com
ケイジャン、クレオール料理と、ルイジアナ、ミシシッピー州の音楽・芸術・文化を楽しむ祭り

7月

4日

独立記念日のイベント
Fourth of July Celebration
Various Locations
独立記念日を祝し、ドジャースタジアム、ローズボウル、ハリウッドボウル、サンタモニカ、マリナデルレイ、ロングビーチなどでは、花火大会が催される

10 & 11日

ロータス・フェスティバル
Lotus Festival
Echo Park, Los Angeles
☎213-413-1622／www.laparks.org/calendar/Lotus/lotus.htm
アジア文化の祝典。ドラゴンボートレースやフラワーショー、美術展やエスニック料理が楽しめる

17 & 18日

ジャズフェスト・ウエスト（旧オールド・パサデナ・ジャズフェスト）
Jazz Fest West
Bonelli Park, San Dimas
☎949-360-7800／www.omegaevents.com/jazzfestwest
ジャズはもちろん、ジャズとミックスした音楽も楽しめる

31日

エミー賞授賞式
Primetime Emmy Awards
Nokia Theatre LA Live, Downtown Los Angeles
www.emmys.org
最も優れたTV番組、TVスターに贈られる賞の授賞式

8月

13〜15日

ロングビーチ・ジャズフェスティバル
Annual Long Beach Jazz Festival
Rainbow Lagoon Park, Long Beach
☎562-424-0013／www.longbeachjazzfestival.com
野外で最高のアーティストたちによるジャズ演奏が楽しめる

14〜22日

2世ウィーク祭
Annual Nisei Week Japanese Festival
Little Tokyo, Downtown Los Angeles
☎213-687-7193／www.niseiweek.org
日系人の祭典。盆踊りや伝統的な山車が出るパレードが行われるほか、2世クイーンも選出される

28 & 29日

サンタモニカ・キャットショー
Santa Moncia Cat Show
Civic Auditorium, Santa Monica
☎310-458-8551／www.santamonicacivic.org
珍しいネコから由緒正しいネコまで、ネコ大好き人間必見のイベント

9月

4日

ロサンゼルスシティー・バースデー・セレブレーション
Los Angeles City Birthday Celebration
Olvera St., Downtown Los Angeles
☎213-485-8372／www.olvera-street.com
1781年9月2日のロサンゼルス市誕生を記念する祭典

4日〜10月3日

ロサンゼルス・カウンティー・フェア
Los Angeles County Fair
Fairplex, Pomona
☎909-623-3111／www.lacountyfair.com
全米で最大規模のカウンティーの祭り。競馬、ショー、手工芸品・農産物の展示即売。「ブタのレース」が人気

10月

2日〜11月2日

クイーン・メリー・シップレック
Shipwreck at the Queen Mary
Queen Mary, Long Beach
☎562-499-1650／www.shipwreckhalloween.com
幽霊船で味わうハロウィーンイベント。船内からは、激しい悲鳴が外まで聞こえる。元々、本物の幽霊が出るという噂のあるクイーン・メリー号なだけに、その恐ろしさはお墨付き

31日頃

ウエスト・ハリウッドのハロウィーン
West Hollywood Halloween Carnival
Santa Monica Blvd., West Hollywood
☎1-800-368-6020／www.weho.org
ハロウィーンのストリートパーティーとしては世界最大規模。特設ステージでは、ショーやコンテストなどが行われる

11月

19〜28日

LAオートショー
LA Auto Show
Los Angeles Convention Center, Downtown Los Angeles
☎310-444-1850／www.laautoshow.com
さまざまな車種、デザイン、テクノロジーなどが展示される。注目は最新の環境に優しいハイブリッドカーなど

月末〜12月30日

グリフィス公園ライトフェスティバル
Griffith Park Light Festival
Griffith Park, Hollywood
☎323-913-6488／www.dwplightfestival.com
クリスマスに向け、美しいライト・デコレーションが、公園内の約1マイルにわたり彩られる

12月

12日〜1月6日

クリスマスツリー・レーン
Christmas Tree Lane
Santa Rosa Ave., Altadena
☎626-403-1123／www.christmastreelane.net
3ブロック続くヒマラヤ杉に、無数の電球が点灯される

ベリアンハウスのイルミネーション
Illumination of Balian House
Balian House, Altadena
☎626-795-9311／www.pasadenacal.com
3.5エーカーの個人の邸宅敷地内に、1万個のライトが飾られる

31日

大晦日パーティー
Annual New Year's Eve Party
Queen Mary, Long Beach
☎562-435-3511／www.queenmary.com
食事をしながら、ライブミュージカル、エンターテインメント、花火などが楽しめるカウントダウンイベント

■イベントによっては、内容や日時等が変更される場合がありますので、併記の連絡先にてご確認ください。

実用日米単位換算早見表 Measurement Unit Comparison Table

●温度

●ポンド (lb)・オンス (oz) / グラム (g) 換算表

ポンド＼オンス	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
0	0	28	57	85	113	142	170	198	227	255	284	312	340	369	397	425
1	454	482	510	539	567	595	624	652	680	709	737	765	794	822	851	879
2	907	936	964	992	1,021	1,049	1,077	1,106	1,134	1,162	1,191	1,219	1,247	1,276	1,304	1,332
3	1,361	1,389	1,418	1,446	1,474	1,503	1,531	1,559	1,588	1,616	1,644	1,673	1,701	1,729	1,758	1,786
4	1,814	1,843	1,871	1,899	1,928	1,956	1,985	2,013	2,041	2,070	2,098	2,126	2,155	2,183	2,211	2,240
5	2,268	2,296	2,325	2,353	2,381	2,410	2,438	2,466	2,495	2,523	2,552	2,580	2,608	2,637	2,665	2,693
6	2,722	2,750	2,778	2,807	2,835	2,863	2,892	2,920	2,948	2,977	3,005	3,033	3,062	3,090	3,119	3,147
7	3,175	3,204	3,232	3,260	3,289	3,317	3,345	3,374	3,402	3,430	3,459	3,487	3,515	3,544	3,572	3,600
8	3,629	3,657	3,686	3,714	3,742	3,771	3,799	3,827	3,856	3,884	3,912	3,941	3,969	3,997	4,026	4,054
9	4,082	4,111	4,139	4,167	4,196	4,224	4,253	4,281	4,309	4,338	4,366	4,394	4,423	4,451	4,479	4,508

（単位：g）

●フィート (ft)・インチ (in) / センチ (cm) 換算表

フィート＼インチ	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
0	0	2.5	5.1	7.6	10.2	12.7	15.2	17.8	20.3	22.9	25.4	27.9	30.4	33.0	35.6	38.0
1	30.5	33.0	35.6	38.1	40.6	43.2	45.7	48.3	50.8	53.3	55.9	58.4	61.0	63.5	66.0	68.6
2	61.0	63.5	66.0	68.6	71.1	73.7	76.2	78.7	81.3	83.8	86.4	88.9	91.4	94.0	96.5	99.1
3	91.4	94.0	96.5	99.1	101.6	104.1	106.7	109.2	111.8	114.3	116.8	119.4	121.9	124.5	127.0	129.5
4	121.9	124.5	127.0	129.5	132.1	134.6	137.2	139.7	142.2	144.8	147.3	149.9	152.4	154.9	157.5	160.0
5	152.4	154.9	157.5	160.0	162.6	165.1	167.6	170.2	172.7	175.3	177.8	180.3	182.9	185.4	188.0	190.5
6	182.9	185.4	188.0	190.5	193.0	195.6	198.1	200.7	203.2	205.7	208.3	210.8	213.4	215.9	218.4	221.0

（単位：cm）

●体積

ℓ	米ガロン	米クオート	パイント	液量オンス
	gal	quart	pt	fl oz
1	0.26	1.06	2.11	33.8
3.79	1	4	8	128
0.95	1/4	1	2	32
0.47	1/8	1/2	1	16
-	-	-	1/16	1

●長さ

cm	m	km	インチ	フィート	ヤード	マイル
			inch	foot	yard	mile
1	0.01	-	0.39	-	-	-
100	1	-	39.40	3.28	1.09	-
-	1000	1	-	3,281	1,094	0.62
2.54	-	-	1	1/12	-	-
30.48	0.30	-	12	1	0.33	-
91.44	0.91	-	36	3.00	1	-
-	1,609	1.61	-	-	1,760	1

●時差

LA（冬時間）	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
日　本	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
LA（夏時間）	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0

※ロサンゼルスがあるカリフォルニア州は太平洋標準時（PST）。アリゾナ州の一部を除いて、アメリカ本土では、夏時間（Daylight Saving Time）を採用している。
　3月第2日曜の午前2時に時計を1時間進め、11月第1日曜の午前2時に1時間戻す。網かけ部分は翌日。
※PSTと日本時間の簡単な換算方法
　PST→日本時間　現在の時間に5時間（夏時間の時は4時間）足して、午前と午後を入れ替える。
　日本時間→PST　現在の時間から5時間（夏時間の時は4時間）引いて、午前と午後を入れ替える。

●シューズ

<女性用>

日本	22	22.5	23	23.5	24	24.5	25
アメリカ	5	5 1/2	6	6 1/2	7	7 1/2	8

<男性用>

日本	25	25.5	26	26.5	27	27.5	28
アメリカ	7	7 1/2	8	8 1/2	9	9 1/2	10

●衣服<男性用>

日本	S		M		L		LL
アメリカ	34	36	40	42	44	46	48

●衣服<女性用>

日本	7	9	11	13	15	17	19
アメリカ	4	6	8	10	12	14	16

●速度

アメリカ（mile/h）	15	25	35	45	55	65	75	85	95
日本（km/h）	24	40	56	72	88	104	120	136	144

●面積

㎡	㎢	坪	平方フィート	エーカー
			ft²	acre
1	-	0.303	10.76	-
-	1	-	-	247.1
3.31	-	1	35.58	-
0.09	-	0.03	1	-
4,047	-	1,224	-	1

＊1坪は約180cm×180cm。畳2枚分の広さ

●重さ

kg	ポンド	重量オンス
	lb	oz
1	2.20	35.3
0.45	1	16.0
-	1/16	1

www.us-lighthouse.com　ライトハウスのウェブサイトにも便利な日米単位換算表がありますので、ご活用ください。

Lighthouse バックナンバー・インデックス
全米最大の発行部数を誇る日本語情報誌「ライトハウス」は月2回（1日号・16日号）のレギュラー号、および夏と秋の増刊号を発行しています。
毎号、アメリカでの暮らしに役立つ最新情報や特集、読み応えのある連載記事を満載しています。お見逃しなく！
513号 2010/5/16
ペットとの上手な暮らし方
市民権 VS 永住権
512号 2010/5/1
日米大学・徹底比較
ニューポートビーチ
511号 2010/4/16
生活習慣病と対策
ラスベガス
510号 2010/4/1
美容施術と最新コスメ
自然災害対策マニュアル
509号 2010/3/16
移民法最新事情2010
パームスプリングスの過ごし方
508号 2010/3/1
快適都市アーバイン
カリフォルニアの離婚手続き
507号 2010/2/16
不動産購入ガイド
バンクーバー五輪観戦ガイド
506号 2010/2/1
シニア福祉サービス日米比較
魅惑のテメキュラ
タックスリターンガイド
505号 2010/1/16
新春インタビュー
マリナデルレイ
504号 2010/1/1
勝間和代×広瀬香美
アメリカンドリーマーズ
2010年世相大予測
503号 2009/12/16
オバマ改革の成果と展望
期待の映画16選
502号 2009/12/1
忘年会&新年会が楽しめる店
スキー&スノボのゲレンデ情報
501号 2009/11/16
幸せギフトを見つけよう
セドナ&シャスタ
500号 2009/11/1
趣味人間の充実ライフ
セレブ御用達ショップガイド
499号 2009/10/16
LAコリアタウン探訪
アメリカンヒーローに会いたい！
498号 2009/10/1
カリフォルニア財政危機
激辛料理に挑戦！
497号 2009/9/16
LA寿司屋ガイド2009
マリブ&パシフィックパリセーズ
496号 2009/9/1
団塊世代の生き方
ショーが楽しめるディナースポット
495号 2009/8/16
マッサージ・鍼灸・指圧クリニックガイド
LAベジタリアン・レストラン
494号 2009/8/1
メタボ脱却で健やかライフ
雰囲気に酔えるカフェ
493号 2009/7/16
炉端・焼鳥を愉しむ
目からウロコの節約術
492号 2009/7/1
心の病とその対処法
珠玉の地ビール
この夏期待の映画10選
491号 2009/6/16
癒し・ストレスフリースポット
野外コンサート・花火に行こう！
490号 2009/6/1
近場のカジノ・リゾートへ行こう！
ECOフレンドリー生活のススメ
489号 2009/5/16
結婚式&アニバーサリー
アウトドア入門
488号 2009/5/1
習い事&語学学校ガイド
エスニック・ファーストフード
2009年秋の増刊号
2009年版レストラン50選
LA定番のレストラン
LA新進気鋭のレストラン
2009年夏の増刊号
ライトハウス創刊20周年記念企画
アメリカ生活辞典2009
お申し込み用紙
Name
Phone
Address
E-mail
Payment □Check □Money Order □Card (□VISA □MASTER)
Card #
Exp. date (Mo) / (Yr) /
Total $
Signature
LIGHTHOUSE 購読係
2958 Columbia St.
Torrance, CA 90503
Phone (310) 782-1260
Fax (310) 782-1299
□バックナンバー購入お申し込み（ 年 月 日 号）
□年間購読お申し込み
（□米国レギュラー □カナダ・メキシコ □日本）
□お試し購読お申し込み
（□米国 □日本）
必要事項を左記のお申し込み用紙にご記入の上、代金分のチェックまたはマネーオーダーを同封し、
LIGHTHOUSE 購読係まで郵送してください。（チェックの宛先は LIGHTHOUSE）
クレジットカードでお支払いの場合は FAX でもお申し込みいただけます。
定期購読のご案内
■年間購読（24冊＋増刊号2冊の計26冊・送料込み）
米国：$130（レギュラーメール）
日本：$300
■お試し購読（6冊＋増刊号1冊の計7冊・送料込み）
米国：$50／日本：$100
■バックナンバー
米国：半年以内の号は1部$8、それ以前1部$20（いずれも送料込み）
日本：半年以内の号は1部$20、それ以前1部$30
■郵送、ピックアップのどちらも料金は同じです。お支払いはチェック、マネーオーダー、
クレジットカード（VISA、MASTER）のいずれかでお願いします。

◎レンタカー／ウェブコード[47][48][49]

旅行・ホテル・レンタカー	電話番号	ページ	サービス内容	エリア
レンタカー				
さくらレンタカー	1-800-222-7333	95	人気車種を多数追加、便利な４つのロケーション	Los Angeles
スーパーチープ・カーレンタル	310-645-3993※	138	税金、保険、走行距離無制限、すべて込みの値段	Los Angeles

れ レストラン

店名	電話番号	ページ	サービス内容	エリア
韓国料理				
イエローカウ	310-329-7343	66	８種類の牛肉、黒豚ベーコン、キムチ、冷麺	Gardena
ジュジュポチャ	949-786-2412	66	韓国式居酒屋、深夜まで営業、ディナーコンボスペシャル、ランチスペシャル	Irvine
チョソンカルビ	323-734-3330	64	コリアタウンを代表する焼肉店、プライムとチョイス牛肉のみ使用、本格的韓国焼肉	Los Angeles
ヤンサンバ	213-365-9689	69	コリアタウンにある豚肉専門店、深夜２時までオープン	Los Angeles
タイ料理				
タイ・ラマ	310-542-9242	69	フリーデリバリー、ランチスペシャル、本格タイ料理	Torrance
中華料理				
ダック・ハウス	626-284-3227	65	モントレーパークにある北京ダック専門店	Monterey Park
日本料理				
稲葉	310-371-6675※	69	寿司、天ぷら、そば、日本の職人	Torrance
回転寿司くら	949-553-0747	62	回転すし、無添・新鮮・安心、気軽に味わえる新しい食、洗練された空間	Irvine
神楽	310-787-0227	69	割烹料理、熟練の味、落ち着いた雰囲気、洗練のサービス	Torrance
割烹華	949-770-7746	62	元「古都」料理長、松花堂弁当、ミニ会席、www.kappohana.com	Laguna Hills
牛角	310-325-1437※	5	日本の焼肉チェーン店、炭火焼肉	Los Angeles
牛信亭	310-326-2438	73	しゃぶしゃぶの食べ放題、１人用しゃぶしゃぶ	Torrance
焼鳥越路	310-378-3787※	66	30 年以上焼き鳥の経験を持つベテランオーナー、リトル東京店、トーランス店	Los Angeles
権八	310-320-6700 ※	36	LAで1 番の大きさを誇る炭火焼き炉端、長年の経験を持つ江戸前寿司、自家製手打ちそば	Torrance
さぬきの里	310-324-9184	63	讃岐うどん、有名人が多数来店、座敷	Gardena
スシデリ・タイズ	310-474-1600※	69	東京・ハワイの「天領庵」姉妹店、こだわりの寿司と各種一品、テイクアウト、ケータリング	Los Angeles
鮨処古都	714-964-0988	68	寿司、うどん、一品料理を始め各種コースあり、週７日オープン	Fountain Valley
寿司の勘八	310-515-1391	66	ネタが豊富、ボリューム満点、ガーデナの寿司屋	Gardena
鈴まる	714-665-1300	62	駿河湾から直送の旬の食材、寿司・割烹料理	Tustin
八	310-473-9603	68	本格江戸前寿司、炉端焼き、こだわりの地酒	Los Angeles
まんぷく	714-708-3290※	68	元祖塩焼き、五感満腹、ソーテル、コスタメサ	Costa Mesa
みつる寿司	213-626-4046	62	お手頃でボリューム満点、洋食あり、定食あり、リトルトーキョー内	Los Angeles
藪そば	310-473-9757※	69	本格派手打ちそばと寿司、刺身、一品料理、ランチコンビネーション	West Los Angeles
やまや	310-257-1800	67	もつ鍋、自社で飼育した和州牛、その他居酒屋一品料理、ローリングヒルズ・プラザ内	Torrance
フランス料理				
クレーム・デ・ラ・クレープ	310-937-2822※	58	多彩なフレンチクレープ、サンドイッチ、フランス料理、ケータリング、www.cremedelacrepe.com	Hermosa Beach
弁当				
弁当屋	626-445-0910	62	種類豊富な日本のお弁当、www.bento-ya.net	Arcadia
ラーメン				
麺どん・たまや	626-458-8388※	62	アルハンブラ店、ハシエンダ店、スープにこだわる本格ラーメン	Alhambra
その他				
マンハッタン・ファインワインズ	310-374-3454	134	サウスベイ最大級のワインセレクション、www.manhattanfinewines.com	Manhattan Beach
食品メーカー・貿易・商社				
キリンビール		4	キリン一番搾り、一番はじめに流れ出る麦汁のみ使用、www.kirin.com	
森永乳業		6	調整豆乳、遺伝子組換え大豆不使用、無菌包装、本にがり豆腐	Torrance
UCC/ 上島コーヒーカンパニー	415-440-8221	15	モカブレンド、オリジナルブレンド	San Francisco

その他

店名	電話番号	ページ	サービス内容	エリア
アーク・サンレイズ	310-320-0500	77	光線療法、足裏・膝・腰腹部の痛み治療、身体の活性化、太陽の光で自然治癒力アップ	Torrance
オフィス・ワールド	310-534-7610	80	オフィス文房具、オフィス家具、オフィスまでお届け、無料配送	Lomita
カリフォルニア・クリニカル・トライアルズ	1-866-418-1018※	133	医学研究、健康な日本人募集、報酬あり、1981 年創立	Glendale
ケイ・コミュニケーションズ	310-464-8927	77	総合広告代理業、コーポレートブランド戦略の提案	Gardena
ゴルフ・エクスチェンジ	213-622-0403	26	ダウンタウンからトーランスに移転、ゴルフウェアからクラブまで豊富、日本人担当常駐	Torrance
ジュン・ヨコタ写真館	949-646-9901	117	七五三、成人式、婚礼写真、パッケージあり	Costa Mesa
ゾンズ・フォトグラフィー	626-294-0508	28	日本語対応フォトスタジオ、卒業式・結婚式・成人式などの各種記念撮影、ドレス・各種貸衣装	Arcadia
デビッド・若林検眼医	949-552-2020	40	コンタクトレンズの治験、報酬あり	Irvine
プレスト・プリンツ	310-534-7612	80	スポットカラー、デジタルカラーコピー、フルカラー印刷、当日仕上げ、無料配送	Lomita
AK PRO Construction	310-951-9048	124	住宅や店舗の修理、緊急工事、メンテナンス、あらゆるトラブルに対応	
ISS TRANSLATORS, INC.	310-316-3121	84	法律文書翻訳、法廷通訳、技術・会議通訳、通訳機材レンタル、www.issla.net	Torrance
J&H イミグレーションサービス	310-327-3030	84	各種ビザ申請サポート、通常のプロセスより早く・安くがモットー	Gardena
MC405ホームデザイン＆リモデリング	310-291-8688※	122	キッチン、バスルーム、フローリング改装、内装・外装のペンキ、卸売り価格、見積もり・相談無料	

弁護士・金融・保険	電話番号	ページ	サービス内容	エリア
吉岡真理子	714-717-5181	124	オレンジ・カウンティー不動産スペシャリスト、堅実なアドバイス、キメの細かいサービス	Huntington Beach
渡辺文行	714-856-4545	118	オレンジ郡全域をカバーする不動産売買	Santa Ana

へ 弁護士・金融・保険

会計士				
アプライド会計事務所	310-323-3000	128	ペイロール業務、効率化、コスト削減、タックスリターン、パシフィックスクエア内	Gardena
小高正之税理士事務所	0478-79-9315	128	27年間の税務職員の知識と経験、日本での独立支援、収支・資金計画指導、税務、無料相談	Japan
辻・本郷税理士法人	310-460-1115※	128	税務、会計、監査、資産管理、国際税務、東京オフィス	Santa Monica
テシマ・アンド・カンパニー	310-323-1040	129	会計、財務、経営コンサルティング、ペイロール、日本語ホットライン	Torrance
トゥー・マイルス	310-792-7420※	128	給料計算業務、節税アドバイス、ビジネスセットアップ、タックスリターン、年金プラン	Torrance
金融・証券				
アメリプライズ・ファイナンシャル	310-391-7733	76	不動産ローン、節税、リタイアメントプラン、大学資金、投資、生命保険	Los Angeles
オプション・インベストメント・ファンド	323-603-8399	83	ファンド株主募集、オプション・株投資サポート	Los Angeles
日系クレジット・ユニオン	310-324-1544※	97	チェッキング口座、自動車ローン、パーソナルローン、ガーデナ、ウエストLA	Gardena
モースト・ウォンテッド・ベイル・ボンズ	562-685-5860	84	万が一の際の速やかな保釈手続き、DUI/DV/ 薬物使用 / 暴力犯罪など、電話相談無料	
リーバンズ・コーポレーション	310-320-0588	77	ファイナンシャルのトータル・ソリューションカンパニー、月々＄50からの投資信託	Torrance
弁護士				
アーサー・バーナル法律事務所	310-756-2571	90	労働法、刑法、民事一般、移民法、24時間日本語コンサルテーション	Pasadena
アボ＆イニゲンバーグ法律事務所	310-229-9296	86	移民法、会社法、トレードマーク、資産保護	Los Angeles
上村一昭法律事務所	310-543-5003	85	リビングエステート、遺言、財産相続、会社設立、ビジネス契約、不動産売買	Torrance
協和コミュニティー調停サービス	310-487-2126	84	あらゆる民事トラブルを裁判せずに示談で解決、離婚申請書類作成と手続き、安価に代行	Los Angeles
スティーブン・ユア法律事務所	949-376-7600※	86	移民、離婚、日本人スタッフ	Laguna Beach
スミート・ロール法律事務所	213-738-9971	87	H-1B（労働ビザ）・雇用グリーンカード取得に高い成功率、初回相談無料	Los Angeles
セス・デイヴィッドソン法律事務所	310-371-2500	84	日本語で直接弁護士に相談、破産、飲酒運転、家庭法、人身傷害、交通事故、不動産、初回無料相談	Torrance
高田法律事務所	310-533-8111	85	トラスト、遺言、プロベート、相続手続き、移民法、労働ビザ、永住権、会社法	Torrance
瀧法律事務所	714-953-9494※	70	瀧恵之弁護士、移民法、日本語OK、初回相談無料	Santa Ana
パシフィック・マネジメント・センター	714-957-6001	76	会社法務、移民、税務、会計監査、トータルサポート	Costa Mesa
樋口陽子弁護士	714-371-4047	86	ビザについて日本語で相談	Costa Mesa
フェリックス・ウー弁護士	310-895-0024※	86	初回20分無料相談（要予約）、大手事務所で20年の経験	Torrance
ボビー・リー法律事務所	562-901-3384	86	離婚、移民法、交通事故、職場でのセクハラ、差別、日本語で相談	Long Beach
マーティン・スターン法律事務所	1-800-840-0029	96	交通事故専門、無料相談・成功報酬、カリフォルニア全域	Los Angeles
南カリフォルニア法律センター	213-637-8503	90	事故（交通・死亡・障害等）、刑事犯罪、商事関係の問題、家庭問題、労災など	Los Angeles
リカルド・E・ヴィスカラ	213-380-6631	86	移民、ビジネス、民事訴訟、初回相談無料	Los Angeles
ロバート・W・コーエン法律事務所	310-446-9493※	84	民事訴訟専門、離婚、民事訴訟、専門弁護士への紹介、日本語の話せる弁護士・スタッフ	Los Angeles
保険				
アンセム・ブルークロス	1-888-492-1785	99	保険に関する悩みを解決、日本人スタッフ、20年の経験、豊富な知識	Torrance
イシワダ保険エージェンシー	1-888-717-5552	98	各種生命保険、健康・歯科保険（ブルークロスなど）、年金・IRA、予算や希望に適ったプラン探し	Torrance
香川保険	213-628-1800	98	保険のエキスパート	Los Angeles
ダイワ保険代理店	1-800-447-5537	127	自動車保険、商業用保険、医療・生命保険、ブルークロス医療保険、個人用、グループ用	Torrance
常石保険	1-800-383-7725	98	医療、商用、車、家屋、労災、各種優良保険を厳選、優れたサービスでリーズナブルな価格を提供	Torrance
フランク中川インシュランスサービス	714-513-2530	98	保険に関する質問・疑問に気軽に答える、ライフデザイナー	Santa Ana
森ジョージ保険代理店	1-800-330-6674	35	長年の信頼と実績、ニーズに合ったプランの紹介、トッパーズクラブ・アチーブメント賞受賞	Los Angeles

り 旅行・ホテル・レンタカー

ホテル				
ヒルトン・ハワイアン・ビレッジ	1-800-445-8667	2	素敵なハワイの休日、充実の施設とサービス、ワイキキ最大のプライベートビーチ、日本語スタッフ常勤	Honolulu
都ハイブリッドホテル	310-212-5111	36	環境に配慮した最新の設備、「和」のおもてなし	Torrance
リムジンサービス				
AMワールド・エクスプレス	1-800-794-0994	80	プロのおもてなし、3～31人まで対応、全米各地での予約可	
LAタウンカーサービス	1-800-439-7607	82	経験豊富な日本人運転手による送迎サービス、企業視察やロサンゼルス観光もあり	Los Angeles
旅行代理店				
@たびっと	1-800-838-9086	20	業界最安値保証、里帰りキャンペーン実施中	New York
アムネット	1-800-401-9650※	18	格安航空券販売、日本で使う携帯電話レンタルサービス	Los Angeles
エアポート・トラベル	1-800-310-5549	20	格安航空券、各種レイルパス、コーポレート手配、米国内旅行の手配	Los Angeles
エイチ・アイ・エス	213-613-0943※	9	旅のことならなんでもお任せ、WEBで航空券の予約も可能	Los Angeles
近鉄インターナショナル	1-888-245-5874	22	アメリカンホリデーツアー、格安航空券、米国内外の旅行	Gardena
産経トラベル	714-430-1412※	19	格安航空券のパイオニア、年中無休、マルカイ内、便利、安心、親切	Costa Mesa
ナビツアー	1-800-303-2006※	21	格安航空券、里帰り、呼び寄せ便、24時間料金チェック可能、ホテル手配	Los Angeles
IACEトラベル	1-877-489-4223※	24	夢のある旅クリエイト、日米54支店のネットワークで安心、北米予約センターオープン	Gardena
JTBグローバル・トラベル・インク	1-800-795-9339※	36	航空券、各種パッケージツアー、ジャパンレールパス、ホテル、レンタカー、各種手配	Torrance

美容・健康・ヘアサロン	電話番号	ページ	サービス内容	エリア
ビーチ・ボディーワークス	310-543-5060	152	完全予約制のエステ＆ヒーリングサロン、ケミカル不使用、すべてオーガニック素材使用	Redondo Beach
ピュア・サロン	310-855-3652	152	アートメイク、ネイル、まつ毛パーマ、永久脱毛、メンズルームあり	Torrance
ヘブン・スキンケア	949-390-0166	150	シミ・ホクロ・イボの除去、たるみ・にきび痕の改善、100%天然ハーブ使用	Irvine
化粧品				
ハイメイトインターナショナル	310-891-6898	153	メナード化粧品正規代理店、米国各地発送	Torrance
ホーユー	714-985-0200	78・79	お洒落なカラーリング、ヘアマニュキュア、スキャルプクリーン・シャンプー・コンディショナー	Placentia
HBAインターナショナル	949-760-0110	151	自然派メディカルコスメ、ナノテクノロジー、アンチエージングクリーム、美白効果	Newport Beach
健康関連商品				
パイウォーター	714-557-2424※	7	悪玉活性酸素を抑える強力なパイウォーター製水器、健康と美容は水から	Santa Ana
山本化学工業	06-6751-6134	149	バイオラバー、遺伝子レベルでガンを抑制、米国ガン治療学会正式承認	Japan
健康食品				
HBAインターナショナル	949-760-0110	151	脳と身体を活性化サポート、うつ、記憶力、思考力、高血圧、コレステロールに効果あり	Newport Beach
スパ				
ブッダ・ラウンジ	310-891-1911	55	リフレクソロジー、ラグジュアリー・アジアン・フットスパ、やすらぎ空間、日本語対応	Torrance
リラクゼーション・スポット	310-972-8785※	42	足裏マッサージ、$25/ 時間、ハッピーアワー 11am-3pm 5ドルオフ	Torrance
美容整形				
アウェイクン・コスメティック・サージェリー・センター	310-753-2920	150	目元・まぶたのたるみ、しわ、頬・首周りのしわ、二重まぶた整形、最新各種脂肪吸引、日本語ラインあり	Torrance
クリストファー・ホー	213-687-3214※	155	レーザー治療、脱毛、ニキビ・シミ、二重まぶた、脂肪吸引、フォトフェイシャル	Los Angeles
コスメディ	949-303-3040	152	FDA 認可の最新医療レーザー、アジア人の肌に安心、経験豊富な医師とナース	Irvine
ドクター・シン・レーザー・スキンクリニック	310-534-1242	153	スキンケア、ニキビ、ボトックス、レーザー脱毛	Torrance
ヘアサロン・美容・理容				
アメリカン・サロン	310-373-6667	56	計算の中に遊びのあるスタイル、日本での経験豊富	Torrance
カサイ・ヘア	310-546-0023	57	世界を股にかけるカリスマ美容師、顧客にはハリウッドスター、有名モデルなど多数	Manhattan Beach
カミハウス	310-326-2199	59	ストレートヘアのエキスパート、日本語で予約可、www.KamiHouse.com	Torrance
キャルティー	310-855-3652	152	ヘア、ネイル、まつげパーマ・エクステンション、アートメイク、WAX/LHE 脱毛、フェイシャル	Gardena
タカ・ヘアサロン	310-575-6819	72	多数のコンテストで優勝したスタイリスト	Los Angeles
ナリス・ビューティーセンター	213-687-4116	59	リトルトーキョーのヘアサロン、信頼の技術、フェイシャル、ネイルアート、ワックス脱毛	Los Angeles
ハイモ	213-387-4466※	47	アートネイチャーと長年の生産技術提携、最先端の育毛・植毛技術、かつら	Los Angeles
ヒデオ・ヘアデザイン	626-795-7822	60	髪のコンサルティング、ヘアエステ、縮毛矯正	San Marino
フォーラム・ヘアサロン	626-285-8561	60	イースト・パサデナ、モード先取り、東京での豊富な経験、要予約	Pasadena
ブルー・マシーン・グローバル	949-400-1794	72	出張メーキャップ、ブライダル・ナチュラル・パーティーメーク＆ヘア	Venice
ヤスヨ・アンド・ヘア	949-574-4790	56	男性・女性カット、縮毛矯正、カラー、日本製品使用	Costa Mesa
ワタベ・ウェディング	1-888-757-4111	116	花嫁用のヘアメイク、エステ、ネイルサービス、併設美容サロン	Las Vegas

ふ 不動産・引越し・宅配

引越し・宅配・運輸				
ハブネットエクスプレス	1-888-480-3222	125	日本宅配便、ドアtoドア、着払いも可、集荷サービス、特殊貨物取り扱い	Inglewood
OCS	1-888-744-7627	10・14	OCSジャパンパック、OCS 引っ越しパック	Los Angeles
不動産				
いなだかよこ	310-293-3997	120	ロサンゼルス、サウスベイ、親切・丁寧・迅速なサービス	Torrance
岡田妙子・英俊	714-328-9830	118	オレンジ郡全域、細やかな心遣いのサービス	Irvine
小川不動産	310-323-1443	121	サウスベイ全域をカバーする不動産エージェント	Gardena
折尾由記	310-544-7974	120	サウスベイ全域の住宅売買・リース	Palos Verdes Peninsula
かすみ不動産	310-532-7777	122	LA 広域、さまざまな不動産物件を取り扱うスペシャリスト	Torrance
木村ひろ子	714-761-4869	118	27 年の経験豊富な実績、オレンジ郡および近隣地域不動産売買とリース	Seal Beach
清田晴美	310-600-7067	122	NAR 公認国際不動産売買スペシャリスト、情報交換会、セミナー開催	Torrance
黒島美佐子	310-702-3905	124	住宅、商業、投資、リース、ウエストサイド全域	West Los Angeles
コア不動産	949-262-0670	121	ロサンゼルス郡、オレンジ郡、アパート売買、アパート賃貸、住宅売買	Irvine
ジェイ出相一英	310-703-1884	123	不動産のトータルサービス、日本語で親切なサービス	Rancho Palos Verdes
スターツパシフィック／ピタットハウス	310-782-7877	120	LAと日本、その他海外の不動産、投資、購入、売却、賃貸、管理	Torrance
関谷昌和	310-435-7589	124	ウエストサイド、サウスベイ、サンフェルナンドバレーのプロフェッショナル不動産エージェント	West Los Angeles
高橋ひろみ	310-779-0075	124	サンフェルナンドバレー、ハリウッド、住宅売買、リース、投資物件	Studio City
茅根美由紀	310-714-0880	120	サウスベイ、ウエストサイド、OC、不動産に関する夢を実現	Torrance
豊秋苑子	310-329-7995	120	LA・サウスベイエリア全域、不動産全般のスペシャリスト	Torrance
難波ちづ子	310-551-2975	124	ビバリーヒルズ、ウエストサイド全域、不動産投資・住宅売買	Beverly Hills
西牟田美代	949-697-2600	122	オレンジ郡スペシャリスト、投資、無料リスト進呈、www.miyohomes.com	Costa Mesa
信代ウィルソン	949-231-2195	118	住宅売買、リース、投資物件、オレンジ・カウンティー全域	Costa Mesa
芳賀政雄	310-769-1234	122	トップ 500 パフォーマーにも選出、トーランスの不動産エージェント	Torrance
ハッピーコマーシャル・リアルエステイト	310-378-9203※	119	商業専門不動産会社、ビジネス売買、店舗・オフィスなどのリース物件紹介	Torrance
山中美子	949-717-9174	118	オレンジ郡の不動産スペシャリスト、テナント、バイヤーには手数料無料でお手伝い	Irvine
陽子メンデルソン	310-541-5224	120	サウスベイ全域をカバーする不動産スペシャリスト	Rolling Hills Estates

ショッピング

衣料・小物販売				
ブランドショップ・パリ	626-284-9998	77	ブランド品のリサイクルショップ、高価買い取り、下取り、販売	Alhambra
ギフト				
センカ・インターナショナル	1-877-801-3828	48	米国国内・日本向け、産地直送、旬の果物や野菜ギフト商社	Los Angeles
マイラ・キョート・チョコレート	949-673-2244	65	本当に美味しいチョコレートが日本から上陸、ティラミス風味のアーモンドチョコレート	Newport Beach
スーパーマーケット・モール				
ザイオン・マーケット	213-351-9900※	46	豊富な肉類、新鮮な魚介類、野菜類、大量仕入れだからできる品質と価格、米類や日本の食品も豊富	Los Angeles
電化製品販売・サービス				
オーテック	310-212-6070	24	飲食店業務用機材販売、回転寿司システム、POSシステム、ビジネスプラン作成	Torrance
ザ・バスルーム・ストア	310-787-2400	30	トーランスのショールーム、TOTOエコ製品を中心にバスルーム商品全般を取り扱い、日本語で対応	Torrance
スマート・インターナショナル・サービス	1-800-500-2899※	83	クレジットカード決済、ATM、メールオーダー	Alhambra
Tobi USA, Inc.	323-932-8686	17	TOTOウォッシュレット、世界売上第1位、便器、便器取り付けタイプ各種	Los Angeles
花屋				
花＊花	310-516-8787	119	好みに合わせてアレンジ、デリバリーサービスあり	Torrance
本・CD・DVD・ゲーム				
ハイパーゲーム	310-444-1907	31	2500タイトル以上の豊富な品揃え、日本発売の翌日入荷、日米の中古ゲーム多数、高価買取	Los Angeles
メガネ・コンタクトレンズ				
杉本郁子検眼医／i vision	310-530-2829	40	小児検眼、一般検眼、コンタクトレンズ、すべて日本語で対応、品揃え豊富なメガネ	Torrance

人事・就職

就職斡旋・人材派遣				
インタープレイス	310-769-0101※	表紙	人材紹介・派遣のエキスパート、長年の実績と充実のネットワーク	Torrance
インテレッセ	310-414-9111	114	世界ネットワークで求人・求職活動をサポート、オンライン登録可	El Segundo
クイックUSA	310-323-9190	114	ロサンゼルス新オフィス開設、人材紹介、人材派遣、ジョブフェア主催	Gardena
グローバル・キャリア・サービス	310-792-7043	115	J-1ビザ、インターンシップの手配・企業紹介	Torrance
テルコ・ワインバーグ・インク	310-787-7475※	16	人材紹介・派遣、HRコンサルティング	Torrance
トライコム・クエスト	310-715-3400	29	人材紹介・短期・長期派遣会社、オンライン登録	Gardena
プロフェッショナル・スタッフィング	213-627-7888	114	総合人材サービス、ジンジカンリ・ドットコム、フルタイム、テンポラリー、パートタイム	Los Angeles
ACO, Inc.	310-320-2740	115	海外で働きたい方をサポート、海外就職、ビザサポート、インターンシップ、www.acojob.com	

す スポーツ・娯楽

占い				
テンプルシティー・サイキック	626-286-8400	126	クライアントはほとんどが日本人、タロットカードやパームを使用するサイキックリーダー	Temple City
ミセス・クリスティーナ	323-535-8961	134	タロットカード、手相占い、25年以上の豊富な経験、プライバシー・秘密保持	Los Angeles
ゴルフ場				
カールトン・オークス	619-504-5032	27	宿泊設備完備のゴルフ場、サンディエゴダウンタウン・飛行場から20分	Santee
スポーツ関連施設				
ロングビーチ・ゴルフ・ラーニングセンター	562-426-0510	35	総天然芝ゴルフ練習場、11,000Sqftのパターエリア、ショートゲームエリア、日本人プロのレッスン	Long Beach
ナイトクラブ				
楽	310-327-5512	65	ラウンジにバーも併設、気軽に楽しめる新感覚クラブ	Gardena
レジーナ	310-800-5920	65	新感覚のクラブ、癒しの空間、コンパニオン随時募集	Torrance

つ 通信・メディア

インターネット				
ドリームPC	310-914-3220※	47	PC・Mac 修理、DSL 導入・ネットワーク、Web 全般（作成・セキュリティー・ホスティング）	Los Angeles
PSP, Inc.	1-800-232-3989	裏表紙	日英両語対応、24時間体制、ホスティングサービス、ウェブサイト開発・制作	Bellevue
コンピュータ販売・修理				
ドリームPC	310-914-3220※	47	PC・Mac 修理、DSL 導入・ネットワーク、Web 全般（作成・セキュリティー・ホスティング）	Los Angeles
電話関連				
ティーアイフォン	1-800-308-3626	17	日本向け携帯電話レンタル、支払いは通話料のみ、レンタル料全無料	Torrance
ワイヤレス・チャンプ	949-651-9988※	147	T-Mobile 正規代理店、格安携帯サービス、無料の携帯多数	Torrance
LA スターセルラー	310-325-2220	75	携帯電話、番号移行スペシャリスト	Lomita
NTTドコモUSA	1-888-362-6661	表紙・74	アメリカで使えるケータイ、日本語メール、日本語サポート、ケータイ帰国前受付、空港受け取り	
メディア・マスコミ				
テレビジャパン	1-877-885-9378	3	北米カバー、24時間放映の日本語チャンネル	New York

ひ 美容・健康・ヘアサロン

エステ				
ナミズ・スキンケア	949-502-5050	61	グリーンピール、改良型ビタミンC 誘導体コスメ、美白、ニキビ改善、美肌	Irvine
ナラクリニック	714-626-0003	150	漢方ダイエット、スキンケア、婦人病、ユースプログラム、デトックス	Fullerton

学校・習い事

学校・習い事	電話番号	ページ	サービス内容	エリア
サザンステーツ・ユニバーシティー	1-800-804-8586※	112	MBAコース$430/mo. English ESL/TOEFLコース$150/mo	Newport Beach
シエラ・インターナショナル・カレッジ	323-225-1200	104	刺激的に英語を学びたい方、語学以外にも就職に生きる様々なプログラムあり	Los Angeles
ジオス・コスタメサ校	714-662-7413※	105	少人数制グループレッスン、個人レッスン、講師派遣	Costa Mesa
ハンティントン・キャリア・カレッジ	213-736-5505	104	ESL、TOEFL、コンピューター講座、弁護士による無料相談	Los Angeles
ラーネット・アカデミー	213-387-4242	104	ESL、コンピューター、不動産ライセンス、建築士ライセンス、プラクティカル申請可	Los Angeles
ランゲージ・システムズ・インターナショナル	213-385-3665※	112	LA、アルハンブラ、オレンジ、トーランス、加州教育局認定校	Los Angeles
ローズミード・カレッジ・オブ・イングリッシュ	310-316-3698※	113	ローズミード、トーランス、TOEFL、TOEICコース、コンピューター、看護師免許コース	Torrance
OSULAエデュケーションセンター	818-509-1484	105	レベルに合わせたクラス設定、バス・地下鉄などアクセス便利、入学随時受付中、SEVIS 認可校	Studio City
自動車学校				
カーバンク・ドライビングスクール	1-877-868-3655	89	運転レベルに合わせた教習内容、100%日本語でのサービス、カリフォルニア州 DMV 公認スクール	
塾				
∞塾	310-891-0808	102	日本の数学／算数・Mathに力を入れた塾、マンツーマン指導	Torrance
専門学校				
インターナショナルスクールオブ・モーションピクチャーズ	310-324-1500	112	日本語で学べるフィルムスクール、アメリカの映画祭に応募	Torrance
サウス・ベイロ・ユニバーシティー	1-888-642-2956※	112	ボディーワークスクラス、オリエンタルメディシン課程、奨学金制度あり	Anaheim
トラベル・ユニバーシティー	213-989-0946	23	ホスピタリティー、国際ビジネス、ホテル、旅行社、エアライン、商社、専門家を養成	Los Angeles
4ドッグス・グルーミングアカデミー	310-320-9444	130	犬のグルーミングクラス、ビギナーからプロ養成まで、日本語でOK	Torrance
習い事・カルチャーセンター				
オーパス・ミュージック	310-618-1185	102	ギター、ピアノ、バイオリン、優秀な教師、子供から大人まで、無料体験レッスン実施中	Torrance
クレア	310-866-6495	150	カルチャーサロン、セミナー、ブティック、多彩なクラス	Lomita
コイゴルフ・スクール	714-505-2800	26	室内ゴルフレッスン場、プロによるプライベートレッスン、科学的レッスン法	Tustin
ゴルフコーチTOMOE	310-989-8712	27	プライベートレッスン、グループレッスン、親切丁寧、アロンドラゴルフコース	Torrance
サガ・アートセンター	310-324-5249	103	絵画と工作、3歳から大人まで、楽しんで創造力を育成、日英両語、トーランスとガーデナ	Gardena
スタジオ・ミューズ	310-600-8351	150	カラーセラピー、107本のカラーから自分の色を選ぶ、今の自分を理解する	Torrance
ニット・ソーイングクラブ	310-316-7400※	154	日本全国に220教室、「明日着る服が今日縫い上がる」、日本で人気の洋裁教室	Torrance
バーベルケーキ教室	714-847-7404	58	手作りケーキ教室、少人数のレッスン、ベテラン主婦の講師	Huntington Beach
ピエール・ファイン・ピアノ	310-473-0600	28	ピアノ販売&レッスン、ヤマハ、カワイ、ファツィオリ、エストニア、スタインレイ	Los Angeles
プリンシィ・エッグアート	310-626-3217	150	本物の卵の殻を使ったアート、エッグアーティストクラス	Lomita
美容学校				
パレスビューティー・カレッジ	323-731-2075	23	州免許合格率93%、コスメトロジー、エステティシャン、ネイリスト、NACCAS 公認	Los Angeles
ピュア・サロン	310-855-3652	152	ネイリスト、カラーコーディネーター、まつ毛パーマ&エクステンション、アートメイク	Torrance

さ サービス・企画

ウェディング(プラン・斡旋)				
アンジェラック・カスタム・デザイン	310-539-3838	152	24時間挙式可能なチャペル付きブライダルサロン、日本語コーディネート、花ギフトの宅配	Lomita
トライン・ブライダルサロン	310-329-9271	116	結婚式・披露宴のトータルコーディネート、写真・ビデオ撮影、衣装の販売レンタル	Torrance
ミワコズ・アジアンコネクション	310-927-8304	117	気軽なデートから結婚を前提とした真剣な交際まで、出会いをコーディネート	Costa Mesa
ワタベ・ウェディング	1-888-757-4111	116	最高の1日にするためのウェディングプラン&アイテム	Las Vegas
ペット				
アニマル・プラザ	310-329-2914	131	「犬のようちえん」、専属ドッグトレーナー、プライベートレッスン、グルーミング、自宅復習、遠足	Torrance
キャッスル・ケーナイン	310-792-7799	130	レドンドビーチのペット・グルーミング、ブティック併設、経験豊富、ナチュラルプロダクツ使用	Redondo Beach
ピンク・プッチ	310-329-2649	130	ペットのサロン、アロママッサージ、泥パック、グルーミング、ペット用品、ニジヤのモール内	Torrance
マリナ・ドッグ・グルーミング	310-301-4554※	130	ドッググルーミング、高い技術と手頃な料金	Marina Del Rey
4ドッグス・グルーミングアカデミー	310-320-9444	130	犬のグルーミングサービス、日本語でOK	Torrance
リサイクル				
カノコ	310-212-0934	125	中古家具・家電、販売、買い取り	Torrance

し 自動車

自動車修理				
常勝オート	714-557-2601	96	コスタメサの日系車修理店、格安オイル交換、車修理全般、日米で20年以上の整備士経験	Costa Mesa
ティータック	1-866-910-8825※	92	修理・サービス、板金塗装、販売、オークション買付け、買取、レンタカー	Gardena
ピットラインインターナショナル	310-532-0270	91	無料点検、スモッグチェック、オイルチェンジ、一般修理、塗装、タイヤ交換	Gardena
ワラビーズ・オート・リペア	310-515-7665	96	車修理全般、オイルチェンジ、チューンナップ、日本人スタッフ	Gardena
K&Kカークリニック	310-398-1173	89	カルバーシティー・ウエストLAの修理店、日本人スタッフ	Culver City
自動車販売・売買				
オートバンク	310-212-7990	94	優良車格安販売、高価現金買い取り、全車保証付き、安心アフターサービス、自社修理工場完備	Torrance
ガリバー	1-866-398-4248※	表紙・88	独自の個人売買仲介サービス、お手頃価格、車買い取り・販売、日本で500店舗	Torrance
トーランス・トヨタ	310-325-7500	82	信頼できるディーラー、安心・安全な中古車、他社のリース・ローン車から乗り換え・買い替え可	Torrance
ハンミ・モーターズ	213-272-1623	93	コリアタウンで長年の買取・販売実績を持つオーナー、日本語対応	Los Angeles
ランUSA	310-539-0100	93	日本車中心、豊富な在庫、整備も万全、新車・リース契約	Lomita

医院・病院

医院・病院	電話番号	ページ	サービス内容	エリア
プロビデンス・リトルカンパニー・オブ・メアリー・メディカルセンター	310-303-6172	101	日本語産科ツアー、出産準備クラス、カップル受講可、日本語ヘルプライン	Torrance
ベス・アン・エアリー	949-640-1057	100	不妊治療、婦人科、ベス・エアリー女医、多くの日本人カップルに成功実績、日本語治療	Newport Beach
ヘンリー・ウー	310-318-5509	100	不妊治療、婦人科、不必要な誘発分娩は行わないナチュラルな出産	Redondo Beach
ミラクルベビー	310-324-3645	100	エッグドナー募集、謝礼あり、不妊治療、卵子提供エージェンシー	Manhattan Beach
LA ベイビー	310-775-9320	100	不妊治療、エッグドナー募集、謝礼あり	Los Angeles
歯科				
太田小児専門歯科	310-784-2777	106	子供歯科専門医、親切・丁寧なコンサルテーション	Torrance
織田歯科医院	310-326-8661	107	日本語で親切・丁寧なサービス、ホワイトニング、小児歯科、アマルガム詰め替え治療	Torrance
北歯科医院	310-326-3600	81	ドクターとスタッフ全員日本語、親切・丁寧なサービス、一般治療、インプラント、審美	Torrance
ケイ・キムデンタル	714-505-2010	111	高い専門性、最新技術、インプラント治療、審美歯科	Tustin
佐藤ファミリーデンタル	949-654-5554	111	一般歯科、歯科矯正、子供から大人まで、各種保険取扱、日本人医師による良心的な治療	Irvine
ジェイソン山田歯科	310-320-5661※	108・109	日本語で安心のサービス、歯茎治療、インプラントの専門医	Torrance
ジェフリー山代歯科	310-329-1312	106	日本語によるサービスが受けられる医院	Gardena
歯科医藤田さち	310-323-2320	106	白く美しいsmileをサポート、土曜も開院、緊急受付あり	Gardena
デービット・リン	626-458-8100	111	一般歯科、歯科矯正、美容歯科、小児歯科、歯茎治療、口腔外科、義歯 、日本語 OK	San Gabriel
野口歯科矯正専門医	310-540-2113	33	歯科矯正の専門医	Torrance
ヒトミ・デンティストリー／トレント・カネマキDDS	626-443-5900	111	サンゲーブリエル地域、一般・小児歯科、審美歯科、歯列矯正	El Monte
ボーレン・チェン	626-839-0215※	111	映画を観ながらゆっくりくつろげる歯科、最先端技術の治療、コンコースデンタル	City of Industry
ホンダプラザ歯科医院	213-687-3895	8	一般、審美、インプラント、口腔外科、歯槽膿漏、リトルトーキョー	Los Angeles
松村歯科医院	310-575-8828	80	ウエストLA、サンタモニカ、日本語で親切・丁寧なサービス	Los Angeles
室谷寛歯科医院	714-641-0681※	106	日本人ドクター／スタッフによる一般歯科、定期検診、ミツワ・コスタメサ店から車で5分	Santa Ana
モア・デンタル	310-713-7840	110	インプラント専門、最新技術を格安料金で提供、神経治療、口腔外科、利息なし保険プラン有	Torrance
ユニバーサル・ファミリー・デンティストリー	714-670-2224	110	インプラント、矯正、美容歯科、一般歯科、小児歯科、各種保険取り扱い	Buena Park
吉岡ラリー歯科医院	310-791-9991	80	トーランスにある日本語の通じる歯科医院、急患にも対応、アットホームな空間	Torrance
ルイス・ヤン歯科	310-539-9307	106	日本語によるサービス、最新機器による痛みの少ない治療	Torrance
ルイス・リン歯科	310-326-6668	106	ロミータの歯科、一般歯科、美容歯科、義歯、神経治療、口腔外科	Lomita
A to Zzz D.D.S.	714-995-2040	111	日本人女性歯科医、親切・丁寧、患者の90%が子供、全身麻酔での治療受付	Cypress
獣医				
アニマル・メディカルセンター	310-575-5656	130	経験豊富な外科専門医、ペットの治療、ケアが日本語で受けられる	West Los Angeles
パシフィック・ベテリナリー・センター	310-791-5123	130	日本語での診察、健康診断、予防接種、各種検査、入院治療、手術、ペットホテル、日本帰国手続きのサポート	Torrance
ビレッジ・ベテリナリー・ホスピタル	310-323-2214	132	一般診療、手術、ペットホテル、各種証明書・検疫、マイクロチップ	Gardena
心療内科・心理セラピスト				
アサコ・クドウ・マーカート	310-713-7577	38	心理セラピスト、結婚・離婚、子育て、夫婦・家族関係、落ち込み・不安、不眠	Santa Monica
宇佐美ちひろ	310-533-7468	38	マリッジ・ファミリー・セラピスト、秘密厳守	Torrance
くがや・こころのクリニック	424-247-9642	41	不眠、うつ、不安、こころの健康相談、メディカルケア	Torrance
出蔵みどり	714-351-1151	39	州公認心理カウンセラー、初回無料コンサルテーション、コスタメサ、トーランス	Costa Mesa
三ヶ尻靖子	562-436-3205	39	自己啓発、恋愛、夫婦・親子・家族・対人関係、グリーフケア、うつ、不安、依存症グループ	Long Beach
整形外科				
ロバート・アナヴィアン	310-375-1417	55	足病外科、足部病変専門医、外反母趾・うおのめ・たこなど	Torrance
ハリ・灸				
ジャパニーズ・ヒーリング	310-991-0729	54	オリンピックのアメリカ陸上チームや水球チームのトレーナー経験、即効性のある日本式治療	Los Angeles
ジュンコズ・クリニック	310-390-9708	50	東洋伝統の治療、中国式、日本式、フェイシャルマッサージ	Los Angeles
スー・ヘルスクリニック	310-515-0287	49	針灸、漢方薬、指圧、足裏マッサージ、美顔	Gardena
CNAアキュパンクチャー・クリニック	310-328-8858	49	漢方・針灸治療、フェイシャルトリートメント、女性特有の悩み	Torrance
TCハーブ	310-515-6062	51	西洋医学と東洋医学を用いた鍼灸、漢方、東京大学医学部研究員、日本語可	Gardena
皮膚科				
クリストファー・ホー	213-687-3214※	155	レーザー治療、脱毛、ニキビやシミ対策、二重まぶた、脂肪吸引、植毛	Los Angeles

か 学校・習い事

学校	電話番号	ページ	サービス内容	エリア
三育東西学園	310-532-3770	102	ローリングヒルズ、コスタメサの日本語補習校	Gardena
聖愛学院	310-530-0049※	102	加州公認・全日制幼稚園、日本語補習校、平日・土曜クラス、アフターキンダークラス、英才教育	Lomita
西大和学園	310-325-7040	45	文部科学省認定の全日制日本人学校、土曜補習校	Lomita
ポラリス学院	310-592-7408	102	補習校、キンダー、小学部と中学部、サマースクールあり	Los Angeles
立夏幼稚園	714-557-1669	102	日本語による教育、日本文化の継承、体験から学ぶ、対象２～６歳児	Santa Ana
MKラボ	310-539-3210	103	石井式こども才能開発クラス、石井式算数クラス、アートクラス、コラボクラス（年少、年中、年長）	Lomita
語学学校				
アオイ・カレッジ・オブ・ランゲージ	310-324-2872※	113	トーランス、アーバイン、ESLクラス、TOEFLクラス、夜間クラス	Torrance
エルエーエスシー	949-756-0453※	104	SEVIS 認定校、弱点強化、25 年以上の歴史、LA 校・ローランドハイツ校	Irvine
カリフォルニア・トリニティー・ユニバーシティー	213-484-4446	104	コリアタウン北にある格安 ESLクラス、鍼灸コースあり、マッサージクリニック併設、日本人担当常駐	Los Angeles

広告を探すならライトハウス特撰電話帳。
会社やサービス内容もひと目でわかります。

●カテゴリーと会社名は見やすい日本語表記、引きやすい五十音順
●エリアと電話番号を即座にチェック
●広告掲載ページで見たい広告に直行

ロサンゼルスお役立ち電話番号一覧

警察・火事・救急車（緊急）	911
電話番号案内　市内	411
電話番号案内　市外	1+AREA CODE+555-1212
DMV 自動車免許取得と更新・車両登録	1-800-777-0133
在ロサンゼルス日本国総領事館	213-617-6700
最寄りの郵便局の案内	1-800-275-8777
日系ヘルプライン	1-800-645-5341
留学生ホットライン	213-473-1630

県人会・同窓会の連絡先を始め、フリーウェイ渋滞情報、LAX フライトスケジュール、日米単位換算表など、生活にすぐに役立つ情報は、www.us-lighthouse.com で！

（※）の企業、サービスは代表の番号とエリアのみをリストしています。

い イベント

ドクター・グレイスの美容・健康セミナー	949-760-0110	151	6月20日(日)午後1時から、都ハイブリッドホテル	Torrance
領事出張サービス	213-617-6700	12	6月12日(土)、6月26日(土)、ダブルツリークラブホテル・オレンジ・カウンティー・エアポート	Santa Ana

医院・病院

一般内科

アジアン・パシフィック・ヘルスケア・ベンチャー	323-644-3881	100	非営利コミュニティーヘルスセンター、内科、婦人科、小児科、HIV	Los Angeles
岩田俊平	626-844-1888	37	パサデナの日本人医師、一般内科、婦人科、美容皮膚科、健康診断、救急治療	Pasadena
大里メディカルクリニック	310-534-8200	33	ナース・プラクティショナーと医師のダブルチェック、一般内科、婦人科、完全予約制	Torrance
キャンサー・センター・オブ・アーバイン	949-417-1100	37	放射線腫瘍学専門医、患者の目線でガン治療、日本語スタッフ常勤	Irvine
鈴木クリニック	310-326-5661	32	親しみやすい女性ドクター、回復までサポート、米国内科学会認定医、各種保険取り扱い	Torrance
ドクター・シン・ファミリー・メディカル	310-534-1242	153	日本人医師による対応、レントゲン・CTスキャン・心電図など充実した設備	Torrance
ピーター・パーク（新井孝幸）	213-388-2722	34	日本語を話すファミリードクター、内科、小児科、婦人科、応急治療およびホテル往診対応	Los Angeles
L.C.M. 人間ドックセンター	310-792-4488	32	人間ドック、健康診断、日本語対応、医師紹介	Torrance

カイロ・マッサージ

浅野カイロプラクティック・アンド・アキュパンクチャー	949-310-3312	52	プロスポーツ選手御用達、患者の立場に立った治療、www.drasano.org	Irvine
イースト・ウエスト・カイロプラクティック・アキュセラピークリニック	310-328-3363	42	日本語でOK、カイロ全般に関するあらゆるトラブルのスペシャリスト	Torrance
石原司	310-701-2409	54	スポーツ障害、ダイエット、骨盤矯正、トレーニング指導、日本語でOK、丁寧なサービス、	Torrance
ウェルネス・ディスカバリーセンター	714-470-6911	53	癒し系マッサージ、安心の女性ドクター、肩こり、不眠、頭痛、産後の痛み、冷え性、身体のだるさ	Costa Mesa
内田カイロプラクティック	310-530-8877	44	女性医師によるカイロプラクティック、女性特有のストレス、妊娠中・出産後のケア、鍼・漢方	Lomita
関西カイロプラクティック鍼灸治療院	213-680-4954※	50	リトルトーキョーオフィス、テンプルシティーオフィス、カイロと鍼灸、新三通茶	Los Angeles
吉見カイロプラクティックオフィス	310-530-3200	43	日本の整体とアメリカのカイロプラクティックを融合、脊髄骨格療法	Torrance
ギル・カイロプラクティック	310-897-5889	44	上部頸椎カイロ、身体が本来持つ自然治癒力を引き出す治療法	Torrance
健康ランド	310-329-1912	73	指圧・マッサージ、温熱マッサージベッド、シニア優待あり、胃腸炎・便秘・頭痛・高血圧・糖尿病などを改善	Torrance
山垂カイロプラクティック	714-957-6642	52	米国カイロプラクティック整形外科学会認定医、日本語で親切・丁寧な診察	Costa Mesa
ベスト・クリニック	714-546-1947※	53	ムチウチ症、産前・産後のケア、腰の痛み、四肢の痛み、交通傷害	Costa Mesa
山田力指圧師	818-624-5432	51	ロサンゼルス地域の指圧出張、早朝・夜間・遠方も対応、頭・足部の局部指圧、毎日営業	

眼科・検眼医

杉本郁子検眼医／i vision	310-530-2829	41	小児検眼、一般検眼、コンタクトレンズ、すべて日本語で対応、メガネの品揃え豊富	Torrance
デビッド・若林検眼医	949-552-2020	40	検眼、めがね・各種コンタクトレンズ、アレルギー、ものもらい、白内障、緑内障	Irvine
レーシック・アイセンター	1-800-817-1688	148	近視・遠視・乱視、ウェーブフロント・レーシック	Los Angeles

産婦人科

柏原産婦人科	949-333-3236	37	日本人女医、女性の悩みを丁寧に解消、出産、治療、保険の相談	Irvine

広告掲載ご希望の方はライトハウス片山三津子 310-782-1260 までお電話ください。

ライトハウススタッフの
私のアメリカの旅ベストスポット

旅行の醍醐味は、景色、食べ物、人との出会いなど、日常の生活では味わえない体験ができること。
そして、その体験は思い出として、ずっと心の中に残っていく。
そこで、ライトハウススタッフが旅行したアメリカ国内のベストスポットの、素敵な思い出をご紹介。

●LAから北に約2時間、スペイン様式の背の低い建物が並ぶサンタバーバラ。近場で落ち着く、私のおすすめスポットです。旅と言えば、食事!? ガーリック・ブレッドがおいしいと聞いていたイタリアン・レストラン「Palazzio」へ。“ロール”のブレッドにガーリックや香料がたっぷり塗ってあって、噂通り美味。これがまた食べ放題ときて、「アメリカって何て素敵」と感動した瞬間でした。LAからの道中はアップ&ダウンの激しい所もあるので、出かける前には車の整備も忘れずに。（佐々木）

●オレゴン州ポートランドはアメリカに来てからずっと行ってみたかった街で、そして今はもう一度行きたい街。雄大な自然に囲まれた大都市は、至る所にかかるさまざまな形状の橋を始めとして歴史を感じさせる建造物が、美しい町並みを形成していました。人々もリベラル、アーティスティック、グリーンフレンドリーで、少し歩いただけでオシャレなカフェ、マイクロブリュワリー、古本屋、古着屋などを数多く発見できました。今度はぜひ、有名な6月のバラ祭の時期に行ってみたいと思います。（齋藤）

●驚きました。こんな場所が地球にあったのか！という場所が、ニューメキシコ州にあるカールスバッド・ケイブナショナルパーク。天然の鍾乳洞です。そのスケールの大きさには感激しました。長年かけて落ちる石灰の溶けた水滴が、大きな鍾乳石を作り上げる。その気の遠くなるような過程は、想像を絶します。1cm成長するより僕の一生の方が短いとのこと。忘れられないのはその壮大な光景、そして道に迷ってしまい探検コースに参加できなかった悔しさ！（笑）（ハン）

●サンディエゴから14日間かけてアムトラックで辿り着いた街は、ミレニアム新年を迎えるNY。映画とまったく同じ景色で、イエローキャブにマンホールから吹き上げる蒸気、そして2000年メガネをかけて盛り上がる人々。その記念すべき新年をNYで迎えるために、100万人以上の人が世界各地から訪れたようです。意気揚々と向かったタイムズスクエアでしたが、年末は交通規制をすることを知らずに、結局カウントダウンは滞在先のホテルで迎えることに…。（瀬尾）

●学生時代はお金さえ貯まればハワイへ。就職後も、1年に1回は必ず行っていました。むしろそのために働いていたような感じだったかもしれません。自分の部屋はハワイ風にまとめ、休日にはウクレレのクラス、ハワイアンキルトを習い（続きませんでしたが…）。留学も本当はハワイの予定でした。空気も、景色も、空港に降り立った時のにおいも、すべてが好きで夢見たハワイ生活。今は住むならば大好きな西海岸ですが、ハワイは何度行っても幸せになる、私にとって特別な旅行先です。（廣田）

●渡米当初、オンボロ車に荷物を乗せて1号線をひたすら北へ。最初の目的地ギルロイへ到着。ガーリックフェスティバルで、にんにくアイスクリームを初体験。同地にある日系人経営の大和温泉は透明な炭酸泉。モントレー、カーメルではミッション街道に沿って風光明媚な街を散策。17マイルのドライブは絶景。ナパでは有名処のワイナリーを巡り、その北にある温泉街のカリストガに宿泊。ここのマッドスパは上質な泥が評判。手作りの貧乏旅行は、今でも色褪せない宝物です。（片山）

●ベストスポットは、子供の頃に1年だけ住んでいたテネシー州ナッシュビル。何もない田舎町ですが、たくさんの人たちが力いっぱい親切にしてくれ、楽しい思い出が残っています。ただ、当時、今の私と同年代だった両親は、独特な土地柄に心労えることもあったの、と回想しています。ぜひ縁のあった場所を訪ね、自分のすごした良い記憶と両親との答え合わせをしたいと思っています。センテニアルパークの「原寸大パルテノン神殿」に再会できたら、涙するかもしれません。（岡本）

●ちょっと都会の喧噪を離れて清々しい自然を実感したいならレイク・アローヘッドはいかがでしょう？私が体験したアローヘッドは、麓の悪天と、濃い霧で視界の極めて悪い山道を抜け切った後の、抜けるような高い青空と眼下に果てしなく広がる白銀の雲海でした。それはまるで西遊記の一行がお釈迦様の掌から遥か大空を眺めるよう（古い、言うねん）。自分自身をリセット！お帰りの際はREDLANDSのCUCA'S MEXICAN FOODのブリートをお求めください。（西村）

●温暖な気候のLA近郊では、1年を通してクルマやバイク関連の催しが盛んです。なかでも典型的アメリカンなイベントといえば、ドラッグレースやナスカーなどのシリーズ戦でしょう。近場ではフォンタナのオートクラブ・スピードウェイやポモナ・スピードウェイでの観戦が可能です。会場の客層からは、この手のモータースポーツが老若男女問わずに親しまれている様子がうかがえます。会場内には、グッズや軽食のスタンドも充実しているので、ご家族で楽しめるでしょう。（中山）

●自分で旅行先として選んでいたら、行くことはなかったであろう街、ボルチモア。でもこれが結構気に入って、仕事がらみのたった一泊だったので、ぜひまた行きたい都市のひとつ。大きな街ではなかったと思うんですが、ギャラリーとか水族館とか見どころがいっぱい。東海岸らしい古き良き雰囲気を味わいました。そして何よりも、海の目の前の素敵なレストランでシーフードをたらふく堪能できたのが、一番の思い出。特にあのクラムチャウダー、美味しかったなぁ。（石山）

●洪水前に、ジャズ三昧の休日を送るため、ニューオーリンズに行った。ある日、地元の小さな教会に「ゴスペル」の張り紙を見つけた。「観光客だけど、見てもいい？」と聞くと、笑顔で「Sure」。教会内は全員アフリカ系。信者による信者のためのゴスペル。皆、巨体を揺らして天を仰ぎ、張り裂けんばかりの声で歌う。その迫力と魂のうねりに鳥肌がしびれた。私には宗教的意味はわからないが、皆と手をつなぎハグして聞いたあの人達の歌声は、今でも鮮烈に思い出す。（竹部）

●ロサンゼルス・ダウンタウンが、長い目で見て一番自分にとって魅力溢れる都市のような気がする。ロック好きが転じてアメリカで生活を始めたということもあり、ロサンゼルスのグループのみならず、世界中から公演をしに回ってくる数々のバンドを観る機会は何と言っても最高。シルバーレイクやダウンタウンと真ん中にあるクラブは、比較的安い入場料で入れる割になかなかのライブハウス兼バー。小さなハコで臨場感や熱気ムンムンだ。ショー前後にややもすればアーティストに挨拶もできる。（青木）

●全米一キテレツな街、バークレーが好きです。特別景色が美しいとか、食べ物が美味しいということはないのですが、5年くらい住んでいても、毎日が驚きの連続で退屈しないのが魅力。今はいないと思うけど、裸で授業に来ていた生徒もいたし、植物の生きる権利を主張していたグループもいました。「自分の持つ常識は、常識でないかもしれない」と常に考えさせられ、ありのままの自分を許容してくれるので、アメリカではヨソ者の移民にとっても居心地の良い場所だと思います。（川嶋）

●ヨセミテに行ったのは10月末。紅葉は盛りを過ぎてまだ美しく、肌寒さで身体がピンと引き締まる。ヨセミテバレーでまず遭遇するトンネルビューは、左にエルキャピタン、右にブライダルベール滝、中央奥にハーフドームという圧巻の絶景。グレイシャー・ポイントまでのトレッキングは予想以上にタフだったが、空気を肺いっぱい吸い込むと身体の隅までオゾンが行き渡る気分に。荘厳なアワニー・ホテルにいつか泊まりたいなぁ。必ずリピートしたいと思う場所でした。（西川）

●身体を動かすのと自然が好きな私のベストスポットはマウント・ホイットニー。ロサンゼルスから車で北に4時間、4千m級の山が連なるシエラネバダ山脈の主峰で標高は4417m。アメリカ本土の最高峰だ。過去に4回仲間とアタックして、最初は標高4千mで高山病症状のためあえなく撤退。その後毎年登頂を果たし、登る度にタイムを更新している。真夜中に出発して、満天の星空、朝焼けの空のグラデーションを眺めて歩くと、心から細胞のつぶつぶまで洗われるようだ。（入山）

	基本使用料	通話料		
シンプルプラン	$9.99／月	通話 $0.20／分(全米最安値)		
シンプルプラスプラン	$19.99／月	100分 無料		使用過多 $0.25／分
あんしんプラン	$34.99／月	6時〜19時まで 300分無料	19時〜6時まで 3000分無料	使用過多 $0.35／分

Yun Jin Kim, M.D.
眼科医
一般検眼
白内障、緑内障
Joseph Y. Lee
Eye Medical Group
検診、メガネ、視力矯正、レーシックなど
眼のことなら何でもお任せ!
Joseph Y. Lee, M.D.
視力矯正手術の
専門医
子供から大人まで
ワンストップでできる
総合眼科医院
Irene Yim, O.D.
ドリームレンズ
(視力矯正コンタクトレンズ)、
小児検眼、コンタクトレンズ
眼鏡の検眼
Lasik 40,000以上のケースを
成功に導いた経験と実績
Linda Hwang, O.D.
弱視
コンタクトレンズ
眼鏡の検眼
Joseph Y. Lee, M.D.
Refractive Surgery Specialist
米国内でアジア人に1番多くレーシックを施術した経験、
屈折矯正手術に関する米国特許を15以上取得した、豊富な研究実績を持つ、
視力矯正手術、LASIKの専門医。各患者さんの眼にあわせ、1人1人にレーザーの質と度合いを変え、
最新鋭のマシーンと技術で施術します。
Joseph Y. Lee, M.D. プロフィール
■University of Michigan医学部卒
■米国眼科医協会認定医
■国際視力矯正手術協会の学会にて、ベストプレゼンテーション賞を受賞
■USC/Doheny Eye Instituteにて、屈折矯正分野で有能な会員として選ばれる
■学会より、レーシック視力矯正手術のための研究助成金授与
■屈折矯正手術に関する米国特許を15個取得
■米国内でアジア人に1番多くレーシックを施術
1
予約&チェックアップ
視力検査、角膜の厚さ、目の形、利き目、視神経の状態のチェックを致します。
30分程度で終了。
2
コンタクトレンズ
準備期間
角膜を元の状態に戻すためソフトコンタクトレンズ着用の方は1週間、ハードコンタクトレンズ着用の方は2週間外します。
3
レーシックの施術
両目で10分から15分程度で完了。痛みもほとんどなく、術後数時間に違和感はなくなります。
※当日の車の運転はお控えください。
4
フォローアップ
翌日、1週間、ひと月、3ヶ月、半年、一年後に術後の状態チェック。
手術代金にフォローアップ等すべての費用が含まれています。
◉PRK: 近視、遠視、乱視 ◉白内障手術 ◉その他の眼の病気
メディカル／メディケア、その他保険を取り扱っております。
FDA Approved
Nidek EC-5000
FDA Approved
Wavefront Technology / VISX STAR S4 IR
無料適性検査実施中!
日本語でお気軽にお問い合わせください。
LASIK EYE CENTER MED. CORP.
JOSEPH Y. LEE MEDICAL CORP.
Toll Free
(日本人スタッフ常駐)
1-888-578-8181
●診療時間：Mon-Sat: 10:00am-6:00pm、Closed on Sundays
Los Angeles
3920 Wilshire Blvd., Los Angeles, CA 90010
Wilshire
Wilton
St. Andrews
Western
110FWY
10FWY
Cerritos
19038 Norwalk Blvd., Artesia, CA 90701
91FWY
605FWY
Norwalk
South
Cambrian
South Bay
2030 Pacific Coast Hwy, Lomita, CA 90717
Lomita
Narbonne
Oak
Eshelman
Western
110FWY
P.C.H.
www.click2lasik.com

3分間の
バイオラバー体操。
簡単！
楽しい！
気持ちいい！
朝
昼
夜
50秒 Part 1
イスに座り、右ひざを上げて足を床から上げ、下ろします。左ひざも同様にします。
30秒 Part 2
手首の甲側をさすります。ひら側もさすりましょう。
左右とも30回ずつ
ポイント①
図のようにおへそに親指をあて、他の指を90度に直角におろします。中指の先の位置がポイント位置です。
左右とも30回ずつ
ポイント②
お尻のほっぺ（梨状筋）もさすります。
左右とも30回ずつ
梨状筋
再び左右のひざを上げてみましょう。
45秒 Part 3
おなか全体を右回りにさすります。
30回
30秒 Part 4
耳の下からあごのあたりにかけて右回りにさすります。
左右とも30回ずつ
25秒 Part 5
バイオラバーを頭頂部にのせ、手を置いて右回りに軽くさすります。
30回
外出に便利なハンディタイプ！ マッサージするにも最適！
● Pタイプ
一辺14㎝ 厚さ8㎜
$300(+TAX)
（専用カバーつき）
専用カバーに入れ、衣類の上から装着。
バイオラバーは健康維持のためにお使いください。日常生活、お仕事、スポーツ時にお使いください。
テレビ・ラジオ CM放映中！
テレビ東京・関西テレビ・毎日放送
テレビ大阪・サンテレビ
GAORA・ラジオ関西など
THE HEALING POWER OF
BIORUBBER™
バイオラバー
山本化学工業
www.yamamoto-bio.com

◎習い事・カルチャーセンター／ウェブコード[1656][2080][2360]

◎エステ／ウェブコード[1659]　◎エステ／ウェブコード[2699]

◎美容整形／ウェブコード[2418]

PR
輝ける人生のために健康で幸せに生きたい！
Dr. Grace® の美容・健康セミナー開催！
6月20日（日）
開場1:00pm／開演1:30pm
場所：都ハイブリッドホテル
21381 S. Western Ave.
Torrance, CA 90501
参加費：事前予約 1人20ドル
2人36ドル
当日受付 1人25ドル
＊人数に制限がありますので、お早めにお申し込みください。
＊ドアプライズチケットは受付で無料で差し上げます。
＜プログラム＞（予定）
第1部 「肌美人」を作る実践セミナー 1:30pm〜2:30pm
●アンチエージングとは？
●薬、サプリメントとコスメの正しい選び方と使い方
●美しい健康な「肌美人」を作る秘法
●美肌を作るスキンケア＆メークデモンストレーション
第2部 カラダと脳の健康トークショー 2:45pm〜3:30pm
聞き手 山川恒平さん（TJSラジオ）
●生活習慣病を予防し、カラダの中から健康に
●生命の根源「血液と脳」の話
参加者全員にプレゼント!!
Dr. Graceコスメの洗顔
Micro Beads Enzyme Cleanser
（38ドル相当）を差し上げます
ドアプライズ抽選会
Star of Diamond（180 ドル相当）、Dr. Grace基礎化粧品（洗顔・保湿・クリーム）3点セット（145 ドル相当）、Brain Support（48 ドル相当）、SpaOtani フェイシャル（90 ドル相当）など、総額 2000 ドル相当の賞品が当たります。
■お申し込み方法■
事務局・戸田まで小切手を郵送、またはクレジットカード情報をお電話でお知らせください。お名前、お電話番号、Eメールアドレスと合計参加人数をお書き添えください。
＊チケットは発行いたしませんので、当日受付にお越しください。
☎949-525-5394（担当 戸田）
949-760-0110（HBA）
✉drgracelica@gmail.com
またはinfo@hbaintl.com
◉小切手送付先
HBA International, LLC
1280 Bison Ave. B9 #551
Newport Beach, CA 92660
Hisayo Grace Austin, Ph.D.
ドクター・グレイス
共立薬科大学（現、慶応義塾大学薬学部）卒業。慶應義塾大学医学部大学院薬理学教室に勤務後、同大学院で薬理学専攻。アメリカの大学院で研鑽。医療美容の分野で講演、教育に尽力、各学会や、財団の評議員、理事を務めた。Oregon State University（Linus Pauling Institute 研究所）Resource Council、Alzheimer Association（アルツハイマー研究会）会員。American Academy of Anti- Aging medicine 会員
主催：HBA International, LLC 協賛：Lighthouse JATV TJS FrontLine 協力：l'ovest LaLaLa BRIDGE TVfan
30歳から脳細胞は1日10万個死んでいく!?
脳の老化を抑える
アンチエイジング・サプリ Brain Support
Folic acid
GABA
DHA
Niacine
RNA
Ginkgo Biloba
Vitamin B complex
DMAE
Gotu Kola
CoQ 10
Bilberry
Essential amino acid
Phosphatidyl choline
Biotin
Inositol
L-Tryptophan
Pantothenic acid
1個…$48（60カプセル/1カ月分）
2個…$96→$78
4個…$192→$148
6個…$288→$240
更に1個プレゼント!
こんな方におすすめ ●物忘れが増えてきた ●記憶力を伸ばしたい ●不眠症 ●生活習慣病 ●高血圧 ●高コレステロール ●筋力・精力・視力を上げたい ●ストレスが多い ●うつ ●免疫力が低下してきた ●美肌を作りたい
肌細胞がよみがえる
自然派メディカルコスメ、
ドクター・グレイス。
＜お得なセット価額＞ $100以上、送料無料
★Set A（①+②+③）……$145
★Set B（①+②+④）……$243
★Set C（①+②+⑤）……$139
★Set D（①+②+③+④+⑤）……$327
$200以上お買い上げの方に、
キラキラパウダーブラシ（$23）をプレゼント!!
①【洗顔・美白】Micro Beads Enzyme Cleanser……$38
②【保湿・リフティング・美白】Super Lifting Serum……$68
③【栄養・リフティング・美白】Bio Peptide Cream……$65
④【アンチエージング集中ケア】Star of Diamond……$180
⑤【敏感・トラブル肌再生】Botanical Recovery Cream……$58
ご注文、お問い合わせは、日本語でお気軽にどうぞ
www.HBAINTL.com
949-760-0110（代表）／949-525-5394（日本語）／909-993-7582（日本語、中国語）／FAX：949-760-0678／E-mail: info@HBAINTL.com
【販売元】HBA International, LLC
1280 Bison Ave. B-9 Suite 551, Newport Beach, CA 92660
（取扱店）●Meiji Pharmacy (Gardena) 310-538-2885 ●Kyodo Drug (Los Angeles) 213-628-3894 ●Marukai 310-660-6300
●Ebisu Market (Fountain Valley) 714-962-2108 ●Spa Otani (Newport Beach) 949-743-3644
●B Value (San Diego) 858-505-9274 ●e.breeze trading (Torrance) 310-938-7798 ●3Trend.com(www.3trend.com)

◎美容整形／ウェブコード[2700]
ハリと弾力がよみがえる
すべすべ肌美人
早くて痛みの殆ど無い最新鋭レーザー脱毛
サマースペシャル価格 $30～
レーザー脱毛料金（1回分）
■唇の上 $30
■両脇の下 $40
■ビキニライン $80
■膝下(両足) $130
■顔全体 $100
★ソプラノ あらゆるスキンタイプ、産毛、軟毛にも確実効果的
BOTOX (Allergan社製) $9→$7/ユニット
RADIESSE $399/1本
Before
After
LASER TONING
しみ、そばかす、ニキビ除去、肝斑、小じわ、毛穴の縮小、ニキビ除去
$250（1回）／$2000（10回）
ACNE
ブルーライト、またはスペクトラレーザーにて、症状に応じて治療いたします
(extraction含む): $150（1回）／$1,000（10回）
SKIN TIGHTENING
高周波、遠赤外線の力の融合により、コラーゲンの大量生成がお肌を引き締め、たるみを改善します
切開したくないアンチエイジング派に即効性抜群：$350（1回）／$1,500（5回）
MATRIX
ニキビ痕、シワ、傷、毛穴の開き、お肌のトーンを明るく、スベスベにします：$300（1回）／$1,250(5回)
VELASHAPE
脂肪細胞セルライトの除去、肌の弾力とハリに： $200（1回）／$1,000（10回）
SOPRANO
むくみ、痩身、セルライトの改善、肌の弾力とハリに。コラーゲンを活性化し、肌の奥からギュッと引き締め、表面をスムーズにする大変効果的なダイエットマシーンです：$250（1回）／$1,000（5回）
SKIN CARE
ベーシックコース-$65（70分）/ デラックスコース-$95（90分）
cosmedi
LASER + PLASTIC SURGERY
日本人スタッフが対応いたします。（日本語）949-303-3040／（代表）949-251-9900
E-mail: cosmediyuka@gmail.com（ユカまで） www.cosmediusa.com
Mon - Fri 9AM - 7PM / Sat 9AM-6PM
Diamond Jamboree Plaza ■ 2700 Alton Parkway Suite #233 (2nd floor), Irvine, CA 92606
Red Hill Ave.
Jamboree Rd.
Alton Pkway
MacArthur Blvd.
405
◎ウェディング（プラン・斡旋）／ウェブコード[584]
日系唯一24時間（予約制）
挙式可能なチャペル付きブライダルサロン！
スペシャルパッケージ………$895
日英両語コーディネート、アンジェラック・チャペル使用料、牧師による挙式、生花ブーケ&ブートニア、カメラマンによる写真撮影、花嫁ヘアメイク、挙式後のケーキカット&ティーパーティー、記念ケーキナイフ&サーバー進呈つき
サマーセレモニースペシャル…$199
日英両語コーディネート、アンジェラック・チャペル使用料、牧師による挙式、フリーシングルローズまたはレンタルの造花ブーケ&ブートニア、デジカメによる撮影
その他、多様なパッケージ各種、オプション各種、3万ドルから5万ドルまでのプレミアム・パッケージもご用意いたしております。
お客さまの声
この度は結婚式の件で大変お世話になりました。私達は東海岸在住のため事前の打ち合わせに何度も足を運ぶということは出来なかったのですが、メールや電話で細かいリクエストに対応していただきました。イメージを伝えて、気に入った花が見つかるまで数々のアドバイスをもらえたことも良かったです。当日のアレンジメント・サービスは期待以上にすばらしく、私達の大切な日に華やかな彩りを添えていただき感激しています。色々とありがとうございました。(Mariさん)
アンジェラック・カスタム・ウェディング
1-800-694-1987 / TEL: 310-539-3838
♥e-mail: wedding@angeluck.com
♥website: www.lastylewedding.com
24017 Narbonne Ave. Suite B, Lomita
出張打ち合わせ中の場合がございます。まずは幸子までお電話ください。
ラスベガススタイルのチャペル
◎エステ／ウェブコード[2676]
あなたの真の美しさを
自然な力で引き出します。
外科的手術ではなく、人間が持つ自然治癒力を活用し、劇的な変化を成し遂げます。
High Intensity Face Treatment ($175 / 1hr)
毛穴から不純物を気化させ、肌をなめらかに戻します。コラーゲンの生成を強化し、シワを減らします。そして、従来の施術のような時間のかかる解毒工程なしで、すべての色素沈着によるシミを取り除きます。もしあなたが敏感肌だったり、吹き出物（特に従来の美顔施術後）が出やすい傾向なら、これは理想的なトリートメントです。
Shape Shift Fusion Body Sculpting/Fat loss/Detox Treatment ($300/2hr)
脂肪を燃焼させデトックス効果が高いトリートメント。メタボの抑制や減量にも効果があり、48時間以内に最大5 lbs痩せることができる。
Holistic Therapy Energy Healing Treatment ($200/1~1.5hr)
体だけでなく心や精神にも働きかけるヒーリングトリートメント。
「ライトハウスを見た」と言えば、10ドルオフ！
ぜひお試しください
Cindy Cabalo
Sole Proprietor, Reiki Master / Teacher, Life Coach / Counselor, Esoteric Therapist, Self Empowerment Coach, Holistic Healer
Beach Bodyworks / The Healing Spa
Alternative & Holistic Solutions for the mind, body & spirit.
Providing Spa Transformation since 2000 & Healing Methodologies since 1996
310-543-5060 www.ahealingspa.com
908 Torrance Blvd., Redondo Beach, CA90277
405FWY.
Artesia
Torrance
Prospect
Hawthorne

◎ヘアサロン・美容・理容／ウェブコード[14][2437]
ヘア&トータルサロン「キャルティ」
ヘア&ネイル 夜9時までオープン！
最高峰の技術とサービスを低価格でご提供。
幅広い層のお客様のテイストに的確に対応できるのは、
日本のサロンで経験5年以上の技術者だから。
カット Men $25/$30
Women $30/$35
ヘアカラー $48～
パーマ $43～
ストレートパーマ $100～$140
縮毛矯正 $170～
立体感UPで小顔に見せる
「3Dカラー」大好評!!
2～3段階トーンで自然な立体感をつけるデザインカラーは「うるおい」「光のパール」で頭の形をキレイに小顔に!
PURE
calty
310-855-3652（東西プラザ内）
15492 S. Western Ave., Gardena, CA 90249
★日本製商品を使用しています！
水～金 9:30am-9:00pm
火･土 9:30am-7:00pm
日 10:00am-6:00pm
月 closed
www.pureproductsinc.net
ネイル
上品な輝きで魅せる指先
Bioジェル $50～
アクセンツジェル $45～
エクステンション $65～
アクリル $60～
フラットアート $3～
3Dアート $5～
スパマニキュア $32
スパペディキュア $48
10～30%OFF
アートメイク・リタッチ
Chiakiが以前に施術した事のある方で5年以内が対象
まつげMenu
まつげパーマ $29
目の形やまつげの長さにあわせ24種類ものロッドでお好みの仕上がりに。
まつげエクステ
40本 $40 / 60本 $55 / 80本 $70
付け放題 $90 / リムーブ $5 / 他店リムーブ $10
より目ヂカラをアップさせたい方、周りと差をつけたい方に最適。朝のメイク時間も大幅短縮。目元の印象が違います!!
ケラチンまつげパーマ $35
（ケラチントリートメント付）
本来毛に含まれているたんぱく質の一種「ケラチン」を傷んでいる部分に吸着させ、パーマでのダメージを抑え、ハリ･コシ･ツヤを与えます。
アートメイク 落ちないメイク
リピーターの多い20年以上の熟練技術者が施術。痛くない･腫れない、ナチュラルな仕上がりをお約束します!!
他店の修正も受け付けます。
眉 $300
アイライン上 $230
下 $190
アイライン上下 $400
リップライン $400

◎化粧品／ウェブコード[913]

◎美容整形／ウェブコード[810]

◎美容整形／ウェブコード[59][60][2190][2191]
Dr.Ho
ドクター・ホーは日本人の肌質を熟知しているため、安心です
クリストファー・ホー医学博士
UCLA医学博士・UCLA皮膚科専門
Harvardレーザー研究科・UCLA皮膚科助教授
Diplomate American Board of Dermatology /
UCLA Assistant Clinical Professor, Dermatology
美容のスペシャリスト、ドクター・ホーが
日米の最先端技術の長年の経験を生かし
「自分の理想」そして「ありのままの美しさ」を発見します
ニキビ治療のスペシャリスト
最先端ニキビ治療
ドクター・ホーが、CH5のPrime Newsで、ニキビ治療のスペシャリストとして紹介されました。
ドクター・ホーがすすめるピールフェイシャルとは
約2週間に1回の割合で来店していただき、20分程のトリートメントにて肌を優しくピール。進行中のニキビを治療&緩和。確実に肌のコンディションを上げ、悩みのない肌へと導きます。
ピールの過程
1 リラックス効果の高いラベンダーオイルを使ったオイルで優しく洗顔。
2 肌の状態に合わせたピール剤にて古い角質を取り除く。
3 ニキビの芯や毛穴の汚れを清潔、そして痕を残さないように丁寧に1つ1つ除去。
4 イオン水で肌を消毒&水分補給し、保湿クリームと日焼け止めを塗る。
Before
After
※効果には多少の個人差があります
このピールは他のレーザー治療との併用が可能。相乗効果で丈夫で美しい肌へ。
Package Menu
*Acne Peeling + マックスLED $79
*Vitamin C導入 + マックスLED $99
*マックスLED 10回 $400
*ヴェラ・スムーズ 10回 $800
マックスLED ニキビ、アトピー、赤ら顔、乾燥肌なども即解決!
光シャワーを浴びることによって皮膚にダメージを与えることなく、肌細胞の自然治癒力を高めていき、自身の肌再生力によってトラブルを解決する安全性に優れたトリートメント。
Dr.HoのLED光フェイシャルは、その時々のお客様の肌状態に合わせて7色のLEDを組み合わせて光プログラムを設定していきます。そのため、一度に多数の肌トラブルを同時にトリートメントしていくことが可能です。
Before
After
※効果には多少の個人差があります
ヴェラ・スムーズ FDA認可 最新セルライト治療
ドクター・ホーが以前から実践していたヴェラ・スムーズが、このたびFDAに認可されました。認可前から導入していたのはロサンゼルスで数カ所しかなく、経験豊富なドクター・ホーは第1人者として業界を牽引しています。
ヴェラ・スムーズは、皮膚の下にある脂肪細胞「セルライト」を刺激して新陳代謝を活発化、脂肪を溶かして肌を引き締め、ボディーシェイプを整えます。身体の気になる部分に機器を当てると、ローラーが皮膚をもみしごき、同時にRF(ラジオ波)レーザーと電気が皮膚を刺激します。ぽかぽかと温かくなり、リンパマッサージのような感じです。1回30分の施術を週2回、5週間で効果が期待できます。
Before
After
※効果には多少の個人差があります
ヴェラ・スムーズ・コントア
二の腕、ふくらはぎ、首周りの引き締め
小さいヘッドで大きな悩みを解決。とりたい部分に集中光線。
二の腕、ふくらはぎ、首周りの引き締めに最適。
日系業界初!
現在、日系で唯一この治療ができるのはDr.Hoオフィスのみです。
レーザー痩身
ZERONA
ZERONA Non-Invasive Body Slimming
ZERONA(ゼロナ)は、痛みなし、手術なし、そしてダウンタイムなしで脂肪を取り除き、ボディーラインを整えていく画期的な新しい痩身レーザーです。
どのようにZERONA(ゼロナ)が働くのでしょうか?
ZERONAはLOW-LEVELレーザーの技術を用いて、特許、そして医学的実証が認められたレーザーです。このレーザーは脂肪組織を柔らかくした後、肥満の原因となる分泌物を分解し、痩せ易い状態へと導きます。臨床実験の結果ではウエスト、お尻周り、そして太もも周りの総合数値が平均3.64インチ(9.25センチ)も減少するという驚くべき結果を打ち出しています。
どのようにして肥満の原因となる分泌物(油性成分、脂肪酸)が脂肪組織から流れ出るのでしょうか?
硬い膜で覆われた脂肪組織にZERONAのLOW-LEVELレーザーを当てる事により細胞が活性化され、一時的に小さな穴が浮上してきます。この穴を通って、中に詰まっている肥満の原因となる分泌物(油性成分、脂肪酸)が流れ出し脂肪組織の縮小を促します。
Before
After
Before
After
※効果には多少の個人差があります
安全な最新レーザー治療
● 全ての皮膚病、皮膚ガン ● にきび、ほくろ、しみ、そばかす ● 傷あと、あざ、シワ、TATTOO
● 二重まぶた ● セルライト治療 ● フォトフェイシャルRF ● その他
皮膚科・美容外科医院
ご予約は日本語でお気軽に! www.doctor-ho.com
● リトルトーキョーオフィス
213.687.3214
420 E. 3rd St. #805
Los Angeles, CA 90013
● トーランスオフィス
310.375.9472
23326 Hawthorne Blvd. #360
Torrance, CA 90505
料金、詳細、各種保険・海外保険のお問い合わせは、Steve Takashi Rahimpour(タカシ)まで日本語でどうぞ。

インターネットはもっと活用できます。
シアトルに拠点を置くPSPは、今年創業24年目。
インターネットビジネスの草分け的存在として、
日米のお客様にたくさんの効果的なソリューションを
ご提案してまいりました。
日英バイリンガルの強みと豊富な経験で、
問題解決をサポートします。
難しそうな問題は
実はシンプルに
解決できることがある
PSP, Inc.
PSPの特徴
◉日英バイリンガルのカスタマーサービス
PSPは日本人とアメリカ人が半数ずつのバイリンガル体制。サーバーの管理や難解な問題にも日英両語で対応いたします。
◉24時間有人の自社データセンターでサポート
24時間、交代制でサポートする自社のデータセンターを運営し、サーバーの問題などにスピーディーに対応いたします。
◉企業ドメインの取扱い3万7000社
日本とアメリカ合わせて3万7000社の企業ドメインをお預かりし、安全で安定したホスティングサービスを提供しています。
PSPのサービス
ホスティングサービス
24時間、日英両語でのサポートで、ウェブサイトとEメールアドレスを管理いたします。
25ドル/月～
ウェブサイト開発・制作
お客様の課題を解決する機能を提案するウェブサイトを制作いたします。
ご予算に合わせてご提案
顧客管理・ニュースレターの配信
お客様のアドレス管理とニュースレターなど定期的な情報配信をお手伝いします。
35ドル/月～
お客様の声
Japan Radio Co., Ltd.
当社が新サイトの立ち上げを企画した折、我々がまず着手したのは、多様な要素を最大限に具現化できるパートナー探しであり、そして巡り逢ったのがPSPです。
特に当社の商性質上、BtoBサイトとしての機能性が高く求められ、顧客に有効的に届く良質なコンテンツ形成が最大のテーマでした。PSPから提供されたプロアクティブな提案の数々、また彼らのクリエイティブネスに富んだチーム力と上質のカスタマーサポート力をもって、簡潔かつ高機能性を有した商用ウェブが完成、そのツールとしての完成度に大変満足しております。また、人間味溢れるスタッフの方々との掛け合いが、プロジェクト全体に快活な息吹を吹き込んでくれました。
確かな経験・実績に裏付けられる高質な作品（我々はウェブをこう呼びます）を実現してくれたPSP、彼らとのパートナーシップは当社にとって貴重な財産と言えます。
Project Manager
Kenji Ikeuchi
PSP Inc.
会社概要
1987年シアトルで創業し、今年で24年目を迎える。日英バイリンガルの体制で、企業向けインターネットサービス、ウェブ制作、ホスティングサービスを展開。現在日米合わせて3万7000社の企業ドメインを扱い、24時間体制でホスティングとテクニカルサポートを行う。社員数47名、年商600万ドル（2009年実績）。
インターネット・ホスティングサービスなら
PSP, Inc.
Toll Free 1-800-232-3989
Web: www.pspinc.com / E-mail: sales@pspinc.com
1404 140th Pl. NE, Bellevue, WA 98007 Tel:425-957-0808
フリーコンサルテーション受付中
インターネットでお困りのことについて、会社にお伺いしてコンサルテーションいたします。インターネットのことに詳しくない方でも、漠然とした悩みでも結構です。お気軽にご連絡ください！（予約制）
sales@pspinc.com 担当：絵津子・ステルジェス